

## "ซีอีว"...อาจชะลอแก่ติกว่าวิตามินซี

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

**เอเจนซี - ผลวิจัยจากสิงคโปร์ชี้** ซอสถั่วเหลือง หรือเรียกกันทั่วไปว่า "ซีอีว" ซึ่งใช้กันอย่างกว้างขวางในเอเชียตะวันออก อาจจะดีต่อสุขภาพมากกว่าไวน์แดงและวิตามินซีในการต่อสู้การเสื่อมสลายของเซลล์ในร่างกายของมนุษย์

หนังสือพิมพ์สเตรทไทม์ของสิงคโปร์รายงานเมื่อวันเสาร์ (3) ว่านักวิทยาศาสตร์พบว่า ซีอีว ซึ่งได้มาจากการหมักถั่วเหลืองมีสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าไวน์แดง 10 และเข้มข้นกว่าวิตามินซี 150 เท่า

**✖** สารแอนติออกซิแดนซ์ ซึ่งพบในไวน์แดง ผักและผลไม้ สามารถต้านทานผลกระทบจากสารอนุมูลอิสระที่ทำลายเซลล์และเนื้อเยื่อของมนุษย์ให้เสื่อมสลายได้

ทั้งนี้ สารอนุมูลอิสระเกี่ยวข้องกับความชราภาพของร่างกายรวมทั้งโรคภัยต่างๆ เช่น โรคพาร์กินสัน มะเร็ง และโรคหัวใจ

**✖** ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ยังพบว่า ซีอีวยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของโลหิตมากถึง 50 % ในช่วงเวลาที่บริโภค

ศาสตราจารย์แบร์รี ฮัลลิวเวลล์ หัวหน้าคณะวิจัยกล่าวว่า จากการศึกษาพบแง่มุมในการป้องกันโรค โดยชี้ว่าการบริโภคซีอีวอาจช่วยชะลออัตราเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับการเสื่อมสลายของระบบประสาทได้ อย่างไรก็ตาม เขาเตือนการบริโภคซอสถั่วเหลืองมากเกินไป เนื่องจากมีส่วนประกอบของเกลือสูง ซึ่งอาจทำให้ความดันเลือดสูงได้



ที่มา - ผู้จัดการ