

## ไม่อยากเป็นโรคกระดูกพรุน ห้ามเชื่อเทศช่วยได้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ย. 2553

ดื่มน้ำมะเขือเทศวันละ 2 แก้ว ช่วยลดโอกาสเสี่ยงจากการเป็นโรคกระดูกพรุนได้ นักวิทยาศาสตร์กล่าว

ส่วนประกอบที่เป็นกุญแจสำคัญคือ **ไลโคปีน**  
ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งต่อมลูกหมากและป้องกันโรคหัวใจ

มีชาวอังกฤษประมาณ 3 ล้านคนที่เป็นโรคกระดูกพรุน

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยโตรอนโตในแคนาดา ถามผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจำนวน 60 คน

ในช่วงอายุ 50-60 ปี ที่ตัดอาหารที่มีส่วนประกอบจากมะเขือเทศออกเป็นเวลาหนึ่งเดือน

ทำให้นำไปสู่การเพิ่มระดับ เอ็น-เทลโลเปปไทด์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่อยู่ในกระแสเลือด  
เมื่อกระดูกเริ่มมีการละลายตัว

ต่อจากนั้นอีก 4 เดือน จะได้รับน้ำมะเขือเทศที่มีไลโคปีน 15 มิลลิกรัม

กลุ่มหนึ่งให้ไลโคปีนในรูปแบบแคปซูลขนาด 35 มิลลิกรัม

และอีกกลุ่มให้กินแคปซูลเปล่าหรือยาหลอก

ชี้ให้เห็นว่าระดับเอ็น-เทลโลเปปไทด์ลดลงในผู้หญิงที่ดื่มน้ำมะเขือเทศหรือกินไลโคปีนแบบแคปซูล

แต่จะไม่เกิดผลสำหรับผู้ที่ยินยาหลอก

ทั้งนี้ น้ำผลไม้ในซูเปอร์มาเก็ตนั้นมีปริมาณไลโคปีนในเกณฑ์มาตรฐาน นักวิจัยกล่าว

**การดื่มน้ำมะเขือเทศที่มีปริมาณไลโคปีน 15 มิลลิกรัมวันละ 2 แก้ว**

สามารถช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง รายงานจากวารสารโรคกระดูกพรุนระหว่างประเทศ

ขอบคุณข้อมูลจาก : [เดลีเมลล์ออนไลน์](#)