

ปรับสมดุลร่างกายด้วยผลไม้และธัญพืชไทย

นำเสนอเมื่อ : 3 มี.ค. 2552

น่าตกใจไม่น้อยกับข้อมูลที่ว่า ชาวไทยเสียชีวิตเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คนจากโรคมะเร็ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากสิ่งที่เรียกว่า อนุมูลอิสระ

ซึ่งต้นตอของอนุมูลอิสระนั้นมีอยู่ทั้งภายนอกและภายในร่างกายของคนเราภายนอกก็ได้แก่ มลพิษในอากาศ ควันบุหรี่ แสงแดด คลื่นความรอน ฯลฯ ส่วนสารอนุมูลอิสระที่อยู่ภายในก็คือ กระบวนการเผาผลาญออกซิเจนในเซลล์ การย่อยทำลายเชื้อแบคทีเรียของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

จากการวิจัยพบว่าสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินอี วิตามินซีและเบตาแคโรทีน ทั้งสามตัวสามารถกำจัดอนุมูลอิสระได้ โดยวิตามินซีซึ่งละลายน้ำจะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในเซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกอนุมูลอิสระทำลาย ส่วนวิตามินอีละลายในไขมันช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระ ส่วนวิตามินเอซึ่งละลายได้ในไขมันและอยู่ในรูปของเบตาแคโรทีน หรือแคโรทีนอยด์นั้นมีอยู่ในอาหารธรรมชาติกว่า 600 ชนิดทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการกลายพันธุ์ของเซลล์ป้องกันเนื้องอก และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพตาอื่นๆ เช่นลดความเสี่ยงการเสื่อมของตา เนื่องจากสูงอายุ ลดการเกิดต้อกระจก โรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดได้เป็นอย่างดี

มังคุด...สรรพคุณเหลือล้น

คนไทยรู้จักการนำธัญพืชต่างๆ จากธรรมชาติมาใช้ในการดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพมาตั้งแต่อดีต มังคุดผลไม้ไทยที่ขึ้นชื่อลือชาตามความอร่อย จนผู้คนให้สมญานามว่า ราชนิผลไม้ไทยก็เป็นหนึ่งในผลไม้ไทยที่นอกเหนือจากความอร่อยแล้วยังอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีคุณค่าในการป้องกันและรักษาสุขภาพให้กับผู้คนมายาวนาน

จากการศึกษาและวิจัยทางวิทยาศาสตร์
เพื่อค้นหาสารสกัดจากมังคุดพบว่าผลมังคุดมีสารแซนโทน (Xanthone) มากกว่า 40
ชนิดสารแซนโทนนั้นเป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่สามารถพบได้ในผักและผลไม้
ในธรรมชาติสารแซนโทนมีมากกว่า 200
ชนิด

ปัจจุบันทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ให้ความสนใจในการศึกษาและวิจัยถึงคุณประโยชน์อันน่ามหัศจรรย์
ของสารประกอบจากธรรมชาติชนิดนี้อย่างแพร่หลาย

กลุ่มนักวิจัยชั้นนำในไทยก็มีการศึกษาและวิจัยสารสกัดจากมังคุดอย่างต่อเนื่องมากกว่า
31 ปีที่แล้ว คณะนักวิจัยไทย นำโดย ศ.ดร.พิเชษฐ วิริยะจิตรา
นักวิจัยชื่อดังและหนึ่งในผู้รวมก่อตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย
ค้นพบว่าแซนโทนที่มีสรรพคุณสูงสุด คือ GM-1
ซึ่งเป็นสารที่มีความปลอดภัยกว่าสารที่ไทรสเปรียวในส้มถึง 5 เท่า

สาร GM-1 มีสรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคมากมาย
อาทิการระงับการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย
และยังมีประสิทธิภาพในการฆ่าแบคทีเรียได้เทียบเท่ายาปฏิชีวนะราคาแพง
การป้องกันและต้านการอักเสบได้ โดยมีประสิทธิภาพถึง 3 เท่าของแอสไพรินการระงับอาการปวด
และลดอาการแพ้ได้ การต้านอนุมูลอิสระได้ดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจซึ่งมีสาเหตุที่เกิดจาก LDL
Cholesterol Oxidation
 อีกทั้งยังพบว่าสารสกัดจากมังคุดยังช่วยยับยั้งการเจริญและฆ่าเซลล์มะเร็งในร่างกาย
โดยไม่สร้างความเสียหายให้กับเซลล์ดีที่อยู่รอบๆ
และสามารถระงับการเจริญของเชื้อวัณโรคและเชื้อ HIV ได้

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์จากหลากหลายสาขาวิชาการ
และการวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์นอกกรอบของศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดไทย
โดยได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณจากองค์การมหาชน
สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตรและบริษัทมหาชน
ทำให้เกิดปฏิบัติการวิจัยต่อยอดเชิงปฏิบัติของสารสกัดธรรมชาติจากมังคุดหรือเรียกกันว่า
Operation BIM

ปฏิบัติการสร้างภูมิคุ้มกันสมดุล หรือ “Operation BIM”
คือปฏิบัติการวิจัยต่อยอดเชิงประยุกต์ของผลการวิจัยสรรพคุณของผลไม้และธัญพืชหลากชนิด
แล้วนำมาผสมกันให้เกิดการเสริมประสิทธิภาพ
จนเกิดเป็นสารอาหารที่ช่วยปรับระดับภูมิคุ้มกันให้สมดุลที่มีประสิทธิภาพ
ปลอดภัยและไร้ผลข้างเคียงอันจะส่งผลให้ประชากรโลกสามารถมีอายุยืน
และมีความสุขมากขึ้นพร้อมทั้งยังช่วยให้มีผู้คนมีสุขภาพดียิ่งขึ้นด้วย

ทั้งนี้เพราะร่างกายสามารถป้องกันสารแปลกปลอมจากภายนอกที่ทำลายสุขภาพ และก่อให้เกิดโรคร้ายเช่น สารเคมีอันตราย เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส ตลอดจนเซลล์มะเร็งและร่างกายสามารถลดอาการผดผื่นคัน ซึ่งเกิดขึ้นจากสภาวะแพภูมิตัวเองที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางผิวหนัง สะเก็ดเงิน กระจ่างและลำไส้อักเสบ ขอเขาเสื่อมเบาหวาน อาการแพ้ หัวใจ ตับและไตทำงานผิดปกติ หอบหืด สันนิบาต อาการชัก เป็นต้น

BIM หรือ Balancing Immune

เป็นการนำสารธรรมชาติจากผลไม้และธัญพืชหลากหลายมาเสริมประสิทธิภาพกับสาร GM-1 จากมังคุด จนเกิดผลกระตุ้นการหลั่ง Interleukin 2 (อินเตอร์ลิวคิน 2) ซึ่งเป็นชีวโมเลกุลที่เพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกายให้มากขึ้นได้อย่างมหัศจรรย์ แต่ไม่มากเกินไปจนเกิดผลข้างเคียง และเป็นผลจากการลดการหลั่ง Interleukin 1 ซึ่งเป็นชีวโมเลกุลที่ทำให้เกิดการแพภูมิตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง แล้วยังสามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากการแพภูมิตัวเองได้อีกด้วย

ที่ผ่านมาสำนักงานอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาได้อนุญาตให้ใช้ Interleukin 2 เป็นยาฉีดเขาเส้นเลือดและเข้าไตผิวหนัง เพื่อรักษามะเร็งขั้นสุดท้ายหลังจากการทดสอบจนแน่ใจว่ามีประสิทธิภาพสูง ปลอดภัย และไร้ผลข้างเคียงแล้ว ทางศูนย์วิจัยและพัฒนามังคุดแห่งชาติจึงจดทะเบียนกับสำนักงานอาหารและยา

“ องค์การรุมหาชนประสานนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ระดับโลกจากมหาวิทยาลัยชั้นนำของรัฐจากเหนือจรดใต้รวมงานวิจัยปฏิบัติการ “BIM” เพื่อหวังสร้างสุขภาพที่ดีถ้วนหน้าของประชากรโลก ส่งผลให้เกิดอุตสาหกรรมที่ยั่งยืนที่ใช้ผลไม้และธัญพืชในประเทศไทยเป็นวัตถุดิบ และเกิดมาตรการที่สามารถยกระดับราคาของผลผลิตทางธรรมชาติเหล่านี้ได้อย่างถาวรต่อเนื่อง ความสำเร็จในครั้งนี้เป็นความภาคภูมิใจของคณะนักวิจัยไทย ในการประกาศใหวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ระดับโลกประจำกันว่า ผลิตรักษาจากงานวิจัยของคนไทย สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีคุณภาพเป็นหนึ่งในไม่เป็นสองรองใครในโลกแห่งวิทยาการ” ศ.ดร.พิเชษฐ กลาว

มังคุด...ช่วยคลายร้อน

อากาศร้อนอย่างนี้ผลไม้ที่ช่วยคลายร้อนได้เป็นอย่างดีก็คือ มังคุดสารแทนนินที่มีในเปลือกมังคุดมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้ สามารถนำมาสกัดเป็นเครื่องสำอางสมานผิวได้ผลดีทีเดียว แทนนินนั้นนอกจากมีคุณสมบัติช่วยในการสมานแผล

และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดแผล ฝู
หนองแล้วแทนนินยังสามารถใช้เป็นสารกันบูดในอาหารได้อีกด้วย

สารสกัดจากเปลือกมังคุดมีคุณสมบัติยับยั้งเชื้อแบคทีเรียที่ก่อสิวได้
และยังออกฤทธิ์ต้านเชื้อสิวอักเสบได้ดี

นอกจากนี้ยังพบว่าสารสกัดเปลือกมังคุดสามารถออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ
ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดรอยแผลเป็นของสิวอักเสบสูงถึง 77.8%

แสดงให้เห็นว่า

สารสกัดจากเปลือกมังคุดสามารถนำมาพัฒนาใช้เป็นผลิตภัณฑ์ในการป้องกันและรักษาสิวอักเสบไ
ดเราก็จะมีผลิตภัณฑ์ดีๆ ราคาไม่แพงที่เป็นสมุนไพรไทยแท้ๆ ไซกัน

สุดยอดผลไม้ไทย

กรมอนามัยได้ทำการศึกษาแหล่งอาหารไทยที่มีสารต้านอนุมูลอิสระทั้งสามตัวนี้
เพื่อใช้เป็นข้อมูลส่งเสริมให้ประชาชนทั่วประเทศได้บริโภคสารสำคัญนี้อย่างต่อเนื่องทุกวัน
โดยศึกษาผลไม้ที่มีการบริโภคในประเทศไทย 83 ชนิด ในปริมาณ 100 กรัม

ผลไม้ที่มีสารเบตาแคโรทีนมากที่สุด 10 อันดับแรก คือ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก (873
ไมโครกรัม) รองลงมา ใต้แก่ มะเขือเทศราชินี (639 ไมโครกรัม) มะละกอสุก (532 ไมโครกรัม)
มะพร้าวหวาน (230 ไมโครกรัม) แคนตาลูปเหลือง (217 ไมโครกรัม) มะยงชิด (207 ไมโครกรัม)
สับปะรดภูเก็ต (150 ไมโครกรัม) แตงโม (122 ไมโครกรัม) สมสายน้ำผึ้ง (101 ไมโครกรัม)
และลูกพลับ (93 ไมโครกรัม)

ผลไม้ที่มีวิตามินอีสูงสุด 10 อันดับแรก ใต้แก่ ขนุนหนึ่ง (2.38 มิลลิกรัม) มะขามเทศ
(2.29 มิลลิกรัม) มะม่วงเขียวเสวยดิบ (1.52 มิลลิกรัม) มะเขือเทศราชินี (1.34 มิลลิกรัม)
มะม่วงเขียวเสวยสุก (1.23 มิลลิกรัม) มะม่วงน้ำดอกไม้สุก (1.1 มิลลิกรัม) มะม่วงยายกล่ำสุก
(0.97 มิลลิกรัม) กลวยไข่ (0.67 มิลลิกรัม) แก้วมังกรเนื้อสีชมพู (0.59 มิลลิกรัม)
และสตอเบอรี่ (0.54 มิลลิกรัม)

ผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด 10 อันดับแรก คือ ฝรั่งกลมสาลี่ (187 มิลลิกรัม)
ฝรั่งไร่เมล็ด (151 มิลลิกรัม) มะขามป้อม (111 มิลลิกรัม) มะขามเทศ (97 มิลลิกรัม)
เงาะโรงเรียน (76 มิลลิกรัม) ลูกพลับ (73 มิลลิกรัม) สตอเบอรี่ (66 มิลลิกรัม)
มะละกอแขกดำสุก (55 มิลลิกรัม) พุทราแอปเปิล (47 มิลลิกรัม) และสมโอขาวแตงกวา (45
มิลลิกรัม)

รู้กันอย่างนี้แล้วจึงไม่ยากสักนิดที่เราจะลดอัตราเสี่ยงการเป็นมะเร็ง
แคพยายามหาผลไม้มัทยที่เราคุนหนาคุนตาคันดีมารับประทานเป็นประจำเท่านั้นก็ช่วยได้เยอะแล้ว
นอกจากดีต่อสุขภาพ การหาซื้อผลไม้มัทยมารับประทานกันเยอะๆยังดีต่อเศรษฐกิจของชาติด้วย
ในแง่ที่ช่วยลดการนำเข้าผลไม้มัทยจากเมืองนอกเงินตราที่ไหลออกนอกประเทศก็น้อยลง