

## ทำลายมะเร็ง-ต้อกระจก-หัวใจกับผลไม้ไทย 30 ชนิด

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

From: [zuar\\_aree@hotmail.com](mailto:zuar_aree@hotmail.com)

To: [zuar\\_aree@hotmail.com](mailto:zuar_aree@hotmail.com)

Subject: ผลไม้ไทย 30 ชนิด

Date: Sat, 2 Feb 2008 12:05:36 +0700



### ทำลายมะเร็ง-ต้อกระจก-หัวใจกับผลไม้ไทย 30 ชนิด

ปัจจุบันประชากรโลกบริโภคผักและผลไม้ลดลงจะเห็นได้จากภาวะโรคอ้วนที่เพิ่มสูงขึ้นโดยเฉพาะเด็ก ๆ สำหรับประเทศไทย

ซึ่งก็นับว่าเป็นอีกหนึ่งประเทศที่กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรกินที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ดัชนีกระทรวงสาธารณสุขจึงสนับสนุนให้คนไทยหันมารับประทานผัก-ผลไม้สดให้มากขึ้น

โดยผลวิจัยล่าสุดพบมีผลไม้ 30 ชนิด ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินอี และเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ทำลายอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญก่อโรคมะเร็ง โรคหัวใจและโรคตาต้อกระจกในผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ อนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพด้านการบริโภคของคนไทย สามารถทำปฏิกิริยาโยงใยในร่างกายได้มากมายได้แก่ ก่อให้เกิดการอักเสบ การทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต้อกระจกในผู้สูงอายุ โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะโรคมะเร็งและโรคหัวใจนี้กำลังเป็นปัญหาใหญ่ทั่วโลก

อย่างไรก็ตาม นพ.ปราชัญ บุญยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวถึงผลการวิจัยพบว่ามีสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่วิตามินอี วิตามินซีและเบต้าแคโรทีน สารทั้ง 3 ตัวนี้ สามารถกำจัดอนุมูลอิสระได้ โดยวิตามินซี ซึ่งละลายน้ำได้จะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในเซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ส่วนวิตามินอีเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน จะช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระได้ วิตามินเอ ซึ่งเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันที่อยู่ในรูปของเบตาแคโรทีน หรือแคโรทีนอยด์ ซึ่งมีในอาหารธรรมชาติประมาณ 600 กว่าชนิด ทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ ป้องกันเนื้องอก และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพตาอื่น ๆ ได้แก่ ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับการเสื่อมของตาเนื่องจากสูงอายุ และต้อกระจก รวมทั้งลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งบางชนิด และโรคหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างดี

สารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ มีมากในผักผลไม้หลายชนิด โดยเฉพาะที่มีสีเขียวก แดง แสด และเหลือง เช่น ผักใบสีเขียวเข้ม ใต้แก่ ผักขม ผักคะน้า ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง แครอท มะเขือเทศ มะม่วงสุก

มะละกอสุก เป็นต้น วิตามินอี เป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน และมีมากในน้ำมันพืชทั่วไป เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น ในผักและผลไม้มีวิตามินอีค่อนข้างน้อย ส่วนวิตามินซีมีมากในผักและผลไม้สดทั่วไป

ผลไม้ที่พบสารเบตาแคโรทีนมากที่สุด 10 อันดับแรก คือ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มี 873 ไมโครกรัม รองลงมาได้แก่ มะเขือเทศราชินีมี 639 ไมโครกรัม มะละกอสุกมี 532 ไมโครกรัม แคนตาลูปเหลืองมี 217 ไมโครกรัม มะพร้าวหวาน มี 230 ไมโครกรัม มะยงชิด มี 207 ไมโครกรัม สับปะรดภูเก็ต มี 150 ไมโครกรัม แตงโม มี 122 ไมโครกรัม สมสายน้าผึ้งมี 101 ไมโครกรัม และลูกพลับมี 93 ไมโครกรัม

ผลไม้ที่มีวิตามินอีสูงสุด 10 อันดับแรก ได้แก่ ขนุนแห้ง มี 2.38 มิลลิกรัม มะขามเทศ มี 2.29 มิลลิกรัม มะม่วงเขียวเสวยดิบ มี 1.52 มิลลิกรัม มะเขือเทศราชินี มี 1.34 มิลลิกรัม มะม่วงเขียวเสวยสุก มี 1.23 มิลลิกรัม มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มี 1.1 มิลลิกรัม มะม่วงยายกล่ำสุก มี 0.97 มิลลิกรัม กลวยไซ มี 0.47 มิลลิกรัม แก้วมังกรเนื้อสีชมพู มี 0.59 มิลลิกรัม และสตอเบอรี่ มี 0.54 มิลลิกรัม

ส่วนผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด 10 อันดับแรก คือ ฝรั่งกลมสาลี่ มี 187 มิลลิกรัม ฝรั่งไร่เมล็ดมี 151 มิลลิกรัม มะขามป้อม มี 111 มิลลิกรัม มะขามเทศ มี 97 มิลลิกรัม เงาะโรงเรียน มี 76 มิลลิกรัม ลูกพลับ มี 73 มิลลิกรัม สตอเบอรี่ มี 66 มิลลิกรัม มะละกอแขกดำสุก มี 55 มิลลิกรัม พุทราแอปเปิล มี 47 มิลลิกรัม และสมโอขาวแตงกวา มี 48 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ ในกลุ่มของกล้วยต่างๆ 24 สายพันธุ์ มีทั้งเนื้อสีขาว สีเหลือง สีเหลืองอมแดง จากการศึกษา พบว่า กล้วยไข่พม่ามีสารเบตาแคโรทีนสูงสุด คือ 528 ไมโครกรัม รองลงมาคือกล้วยนางช้างมี 520 ไมโครกรัม กล้วยไข่โนนสูงมี 397 ไมโครกรัม กล้วยนางพญามี 393 ไมโครกรัม กล้วยไข่มี 271 ไมโครกรัม และกล้วยหักมุกนวลมี 270 ไมโครกรัม

**สำหรับผู้ป่วยหรือกลุ่มคนที่ต้องควบคุมปริมาณน้ำตาล โดยเฉพาะผู้ที่เบาหวานอาจต้องเลือกผลไม้รสไม่หวาน ในอเมริกาได้แนะนำให้ผู้ชายบริโภคแคโรทีนอยด์วันละ 6 มิลลิกรัม ในคนไทยแนะนำให้บริโภค วิตามินอีวันละ 6-15 มิลลิกรัม และวิตามินซีวันละ 40-90 มิลลิกรัม**