

10 อันดับของผลไม้ที่มี "วิตามินอี" สูง

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2560

เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2560 เพจ [IPST Thailand](http://www.ipst-thailand.com) ได้นำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการจัดอันดับ 10 อันดับของผลไม้ที่มี "วิตามินอี" สูง ดังนี้



10 อันดับแรกของผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง

1. ขนุนหนัง
2. มะขามเทศ
3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ
4. มะเขือเทศราชินี
5. มะม่วงเขียวเสวยสุก
6. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
7. มะม่วงยายกล่ำ
8. แกว่มังกรเนื้อสีชมพู
9. สตรอว์เบอร์รี
10. กล้วยไข่

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/>

IPST Thailand

สำหรับข้อมูลอ้างอิง มีดังนี้

จัดอันดับผลไม้สุด เร็ด...

กินเพื่อความสวยงามและสุขภาพดี

มีการค้นคว้าวิจัยหลายต่อหลายอย่างเพื่อหาวิธีป้องกันและทำลายตัวร้ายที่เรียกว่า อนุมูลอิสระ

นั่นเพราะอนุมูลอิสระจะเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคภัยอันร้ายกาจหลายอย่าง ตั้งแต่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ทำลายเนื้อเยื่อ ก่อให้เกิดต่อกระดูกในผู้สูงอายุ

สาเหตุที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระนี้มีทั้งจากภายนอก อย่างมลพิษต่างๆ ควันบุหรี่ แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความรอน และจากภายในร่างกาย ที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของออกซิเจนภายในเซลล์ หรือเกิดจากยอยทำลายเชื้อแบคทีเรียของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผลจากการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า "เบต้าแคโรทีน" จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการกลายพันธุ์ ในเซลล์ "วิตามินอี" ช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระได้ และ "วิตามินซี" จะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระในเซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ทั้งสามนี้มีฤทธิ์พิเศษที่สามารถทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบได้

ใครอยากทราบว่า... ผลไม้อะไรที่มีฤทธิ์แรงสามารถต่อต้านตัวการร้ายนี้ได้มากที่สุด ?
เขาจัดอันดับไว้ดังนี้

10 อันดับของผลไม้ที่อุดมไปด้วย "เบต้าแคโรทีน" ได้แก่

มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก ถั่วเขียว ถั่วลิสง มะม่วงยายกล่ำ มะปรางหวาน แคนตาลูปเนื้อเหลือง มะยงชิด มะม่วงเขียวเสวยสุก และสับปะรดภูเก็ต

และยังพบอีกด้วยว่า ถั่วลิสงในสายพันธุ์ต่างๆ ก็อุดมไปด้วย เบต้าแคโรทีนเช่นกัน ถั่วลิสงป่น ถั่วลิสงคั่ว ถั่วลิสงคั่วอบ และถั่วลิสงคั่วอบ

ในการวิจัยยังพบว่า ผลไม้ประเภทเดียวกันแต่ต่างสีกัน อาทิ แคนตาลูปเหลืองกับแคนตาลูปเขียว หรือสับปะรดภูเก็ต ภูเก็ต ก็มีประสิทธิภาพและปริมาณในการต้านอนุมูลอิสระและเบต้าแคโรทีนไม่เท่ากัน

10 อันดับผลไม้ที่อุดมไปด้วย "วิตามินซี" สูง คือ ฝรั่งกลมสาลี่ ฝรั่งไร้เมล็ด มะขามป้อม มะขามเทศ เงาะโรงเรียน ลูกพลับ สตรอว์เบอร์รี่ มะละกอแขกดำสุก สมโอขาวแตงกวา และพุทราแอปเปิล

แต่ผลวิจัยพบว่า สาลี่ องุ่น และแอปเปิล ที่มีวิตามินซีสูง แต่กลับมีสารต้านอนุมูลอิสระน้อยกว่าผลไม้ชนิดอื่นๆ

ส่วน 10 อันดับของผลไม้ที่มี "วิตามินอี" สูง ได้แก่ ขนุนแห้ง มะขามเทศ มะม่วงเขียวเสวยดิบ มะเขือเทศราชินี มะม่วงเขียวเสวยสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะม่วงยายกล่ำสุก แก้วมังกรเนื้อสีชมพู สตรอว์เบอร์รี และกล้วยไข่

ส่วนผลไม้ที่ได้ชื่อว่ามีสารทั้งสามมากที่สุดนั้นต้องยกให้ มะเขือเทศราชินี

เมื่อรู้เขารู้เราแล้ว ก้อย่าลืมที่จะตั้งใจสักนิดก่อนที่จะหยิบอะไรเข้าปาก เพื่อสุขภาพที่ดีของเราๆ ท่านๆ
ทั้งนั้น

ที่มา: [หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ](#) และ Thaihealt.or.th