

## มีอะไรดี..ใหม่เขือเทศ..!!

นำเสนอเมื่อ : 30 เม.ย. 2552



การกินมะเขือเทศดิบๆ  
อาจจะไม่เป็นผลดีแก่ร่างกายเท่าใดนัก  
เนื่องจากการศึกษาพบว่าร่างกายสามารถจะย่อยสารไลโคปีน  
อันเป็นสารกำจัดอนุมูลอิสระได้เพียงปริมาณแค่น้อยเท่านั้น

สารต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นสารในอาหารที่มีอยู่ตามเบตา  
แคโรทีน วิตามินซี อี และเซเลเนียม  
มันช่วยป้องกันเซลล์ของร่างกายไม่ให้เป็นอันตรายหรือทำให้กลับคืนดี

นักชีวเคมีอาหาร คาโรลิน ลิสเตอร์  
แห่งสำนักวิจัยพืชและอาหารไต้หวัน  
ในบรรดาอาหารของมนุษย์ทั้งหมด  
มะเขือเทศเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยไลโคปีนมากที่สุด  
นอกจากสารต่อต้านอนุมูลอิสระอันจำเป็นแก่สุขภาพอื่น ๆ เพียงแต่  
ระบบย่อยอาหารของเรา  
ไม่อาจจะรีดไลโคปีนส่วนใหญ่ออกจากมะเขือเทศได้ จึงได้ออกมาใช้  
บำรุงร่างกายเพียงนิดเดียว

เขาเสริมว่า นอกจากการบริโภคด้วยการกินดิบ ๆ แล้ว  
หากต้องการคุณค่าทางอาหารของมัน ควรจะกิน ซอสมะเขือเทศ  
เพื่อจะได้สารไลโคปีนมากขึ้นด้วย