

มีอะไรดี..ในมะเขือเทศ..!!

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