

จัดอันดับผลไม้คุณค่ามาก... สำหรับคนรักสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

ผลไม้ที่อุดมไปด้วย “เบต้าแคโรทีน” รวมทั้งวิตามินอีและวิตามินซี ผลไม้ไทยติดอันดับเพียบ ทั้งมะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก กล้วยไข่ มะม่วงเขียวเสวย ฯลฯ เผยสุดยอดประโยชน์ครบถ้วนดองยกให้”มะเขือเทศราชินี” มีการค้นคว้า วิจัยหลายต่อหลายอย่างเพื่อหาวิธีป้องกันและทำลายตัวร้ายที่เรียกว่า **อนุมูลอิสระ** นั้นเพราะอนุมูลอิสระจะเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคร้ายอันร้ายกาจหลายอย่าง ตั้งแต่ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ทำลายเนื้อเยื่อ ก่อให้เกิดต่อกระดูกในผู้สูงอายุ ฯลฯ

สาเหตุที่ทำให้ เกิดอนุมูลอิสระนี้มีทั้งจากภายนอก อย่างมลพิษต่างๆ คิวหนูหรี่ แสงแดด รังสีแกมมา คลื่นความร้อน และจากภายในร่างกาย ที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญของออกซิเจนภายในเซลล์ หรือเกิดจากย่อยทำลายเชื้อแบคทีเรียของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

ผลจากการวิจัยของกองโภชนาการ กรมอนามัย พบว่า “เบต้าแคโรทีน” จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการกลายพันธุ์ในเซลล์ “วิตามินอี” ช่วยยับยั้งการเกิดอนุมูลอิสระได้ และ “วิตามินซี” จะทำหน้าที่จับอนุมูลอิสระใน เซลล์ที่เป็นของเหลว ป้องกันการถูกอนุมูลอิสระทำลาย ทั้งสามนี้มีฤทธิ์พิเศษที่สามารถทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการ อักเสบได้

ใครอยากรู้บ้างว่า... ผลไม้อะไรที่มีฤทธิ์แรงสามารถต่อต้านตัวการร้ายนี้ได้ มากที่สุด ?

เขาจัดอันดับไว้ดังนี้

10 อันดับของผลไม้ที่อุดมไปด้วย “เบต้าแคโรทีน” ได้แก่

มะม่วงน้ำดอกไม้สุก สุก มะเขือเทศราชินี มะละกอสุก กล้วยไข่ มะม่วงยายกล่ำ มะปรางหวาน แคนตาลูปเนื้อเหลือง มะยงชิด มะม่วงเขียวเสวยสุก และสับปะรดภูเก็ต

และยังพบอีกด้วย ว่า กล้วยในสายพันธุ์ต่างๆ ก็อุดมไปด้วย เบต้าแคโรทีน เช่นกัน กล้วยไข่พม่า กล้วยงาช้าง กล้วยไข่โนนสูง กล้วยนางพญา กล้วยไข่ และกล้วยหักมุกนวล

ในการวิจัยยังพบ ด้วยว่า ผลไม้ประเภทเดียวกันแต่ต่างสีกัน อาทิ แคนตาลูปเหลืองกับแคนตาลูปเขียว หรือสับปะรดภูเก็ต ภูเก็ต ศรีราชา ก็มีประสิทธิภาพและปริมาณในการต้านอนุมูลอิสระและเบต้า แคโรทีนไม่เท่ากัน

10 อันดับผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูง คือ

ฝรั่งกลมสาลี่ ฝรั่งไร่เมล็ด มะขามป้อม มะขามเทศ เงาะโรงเรียน ลูกพลับ สตรอว์เบอร์รี่

มะละกอแขกดำสุก ส้มโอขาวแตงกวา และพุทราแอปเปิล

แต่ผลวิจัยพบว่า สาลี่ องุ่น และแอปเปิล ที่มีวิตามินซีสูง แต่กลับมีสารต้านอนุมูลอิสระน้อยกว่าผลไม้ชนิดอื่นๆ

ส่วน 10 อันดับของผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง ได้แก่

ขุ่นหนึ่ง มะขามเทศ มะม่วงเขียวเสวยดิบ มะเขือเทศราชินี มะม่วงเขียวเสวยสุก มะม่วงน้ำดอกไม้สุก มะม่วงยายกล่ำสุก แก้วมังกรเนื้อสีชมพู สตรอว์เบอร์รี และกล้วยไข่

ส่วนผลไม้ที่ได้ชื่อว่ามีสารทั้งสามมากที่สุดนั้นต้องยกให้มะเขือเทศราชินี

ทั้งนั้น เมื่อรู้เขารู้เราแล้ว ก็อย่าลืมที่จะตั้งใจสักนิดก่อนที่จะหยิบอะไรเข้าปาก เพื่อสุขภาพที่ดีของเราๆ ท่านๆ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก

