

## ประโยชน์ของ มะละกอสุก หวานอร่อย ช่วยต้านมะเร็งหลายชนิด

นำเสนอเมื่อ : 13 ส.ค. 2566

### มะละกอสุก ผลไม้รสหวาน ช่วยต้านมะเร็งหลายชนิด!

มะละกอ เป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมายาวนาน และถือเป็นผลไม้ที่รสชาติหวานสุดๆ กินแล้วสดชื่นมากๆ แต่รู้หรือไม่ว่า มะละกอสุก มีวิตามิน และสารสำคัญที่ติดอวัยวะมากมายเลยทีเดียว ลองมาดูกันว่า มะละกอสุก มีประโยชน์ต่อเราอย่างไรบ้าง

### 10 ประโยชน์ของ มะละกอสุก

#### 1. เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

มะละกามีวิตามินเอ วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นอย่างดี ช่วยให้เราไม่เป็นคนป่วยได้ง่ายๆ

#### 2. ช่วยย่อยอาหาร

มะละกอทั้งสุกและดิบมีเอนไซม์ปาเปน ที่มีสรรพคุณในการย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร ดังนั้นไม่ว่าจะกินมะละกอดิบจากเมนูสมูทตี้ หรือกินมะละกอสุกก็ได้รับเอนไซม์ช่วยย่อยอาหารได้เหมือนกันเลยนั่นเอง

#### 3. มีเบต้าแคโรทีนช่วยต้านมะเร็ง

เนื่องจากมะละกามีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันเซลล์ร้ายเกิดขึ้นกับร่างกาย ผลไม้ชนิดนี้จึงถือว่าเป็นผลไม้ที่ส่วนช่วยในการต้านมะเร็งนั่นเอง

#### 4. ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงาม

เอนไซม์ปาเปนที่พบในมะละกอ สามารถย่อยสลายคอลลาเจนได้ จึงมีส่วนช่วยเร่งการผลิตเปลี่ยนเซลล์ผิว ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และมีคุณสมบัติช่วยย่อยโมเลกุลของโปรตีนด้วย

#### 5. ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

เนื่องจากมะละกามีวิตามินซี วิตามินอี และวิตามินเอ ซึ่งเป็นสารอนุมูลอิสระที่มีความสำคัญช่วยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระของคอเลสเตอรอล มะละกอจึงมีส่วนช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวและโรคหัวใจที่มีสาเหตุจากโรคเบาหวานได้ดี

#### 6. ช่วยแก้ท้องผูก

มะละกามีไฟเบอร์สูง และมีน้ำย่อยธรรมชาติที่สามารถกำจัดคราบโปรตีนเก่าๆ

ที่ร่างกายย่อยไม่หมดออกไปได้ นอกจากนั้นยังมีสารเพกตินที่เป็นสารช่วยเคลือบกระเพาะและลำไส้ ช่วยลดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร ช่วยให้อาหารมีมากขึ้นทำให้ถ่ายง่าย ถ่ายคล่อง

## 7. บรรเทาอาการเลือดออกตามไรฟัน

วิตามินซีในมะละกอ ที่มีอยู่จำนวนมาก มีส่วนสำคัญในการป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ช่วยให้สภาพเหงือกและฟันแข็งแรง ไม่เกิดสภาวะโรคแทรกซ้อนต่างๆ

## 8. บำรุงเลือด บำรุงน้ำนม

สารอาหารในมะละกอมีส่วนช่วยบำรุงเลือด และช่วยขับน้ำนมให้คุณแม่หลังคลอด นอกจากนี้การกินมะละกอยังช่วยผ่อนคลายระบบประสาทของคุณแม่ ส่งผลให้การหลั่งน้ำนมเป็นไปอย่างไหลลื่นมากขึ้น

## 9. ป้องกันโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก

สีแดงอมส้มที่พบในมะละกอสุกแสดงให้เห็นว่า มะละกอสุกมีสารไลโคปีนซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก คุณผู้ชายจึงควรรับประทานให้มากขึ้น

## 10. ไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ

มะละกอมีไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และเกลือโซเดียมต่ำ เป็นแหล่งเส้นใยอาหารชั้นดี ไม่ว่าจะเป็น ฐาตุโพแทสเซียม วิตามินเอ ซี และโฟเลต แตรอยละ 92 ของพลังงานจากมะละกอสุกมาจากคาร์โบไฮเดรต ผู้ที่ควบคุมอาหารแบ่งและน้ำตาลจึงไม่ควรกินมะละกอมากเกินไป

ข้อมูลอ้างอิง : กองโภชนาการ กรมอนามัย