

มารู้จัก 10 อันดับ...ผลไม้ต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

วันนี้เกิดความรู้มี 10 ผลไม้ไทยที่มีสารต้านมะเร็งสูงมาฝากกัน...

กรมอนามัยวิจัย 10 ผลไม้ไทย มีสารต้านมะเร็งสูง นางนฤตา จงใจเทศ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าววา จากการทำวิจัย “องค์ความรู้เรื่องปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในผลไม้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (วิตามินซี วิตามินอี และ เบต้าแคโรทีน) ในผลไม้” ที่ทำการศึกษาในผลไม้ 83 ชนิด พบว่า

✘ ผลไม้ 10 อันดับแรกที่มีเบต้าแคโรทีนสูงคือ

- มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
- มะเขือเทศราชินี
- มะละกอสุก
- กล้วยไข่
- มะม่วงยายกล่ำ
- มะปรางหวาน
- แตงตาลูปเนื้อเหลือง
- มะยงชิด
- มะม่วงเขียวเสวยสุก
- ส้มแประตฤเกิด

ผลไม้ทั้งหมดนี้มีเนื้อสีเหลืองและสีเหลืองเข้ม

✘ ส่วนผลไม้ที่ไม่มีเบต้าแคโรทีนเลย

1. แก้วมังกร
2. มะขามเทศ
3. มังคุด
4. ลิ้นจี่
5. สาลี่

✘ ส่วน 10 อันดับแรกของผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงคือ

1. ฝรั่งกลมสาลี่
2. ฝรั่งไร่เมล็ด
3. มะขามป้อม
4. มะขามเทศ
5. เงาะโรงเรียน
6. ลูกพลับ
7. สตรอเบอร์รี่
8. มะละกอสุก
9. สมโอขาว
10. แตงกวา
11. พุทราแอปเปิล

✘ การศึกษานี้พบผลไม้ที่มีวิตามินอีสูง 10 อันดับแรกคือ

1. ขนุนแห้ง
2. มะขามเทศ
3. มะม่วงเขียวเสวยดิบ
4. มะเขือเทศราชินี
5. มะม่วงเขียวเสวยสุก
6. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก
7. มะม่วงยายกล่ำสุก
8. แก้วมังกรเนื้อสีชมพู
9. สตรอเบอร์รี่
10. กล้วยไข่

✘ ผลไม้ที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี และวิตามินอีสูงทั้ง 3 ตัว คือ สาลี่ ฝรั่ง และแอปเปิล

✘ ส่วนผลไม้ที่มีสารทั้ง 3 ตัว ก่อนข้างสูงคือ มะเขือเทศราชินี

ทั้งนี้เบต้าแคโรทีน วิตามินซีและอี เป็นกลุ่มของสารอาหารที่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดร่างกายเกิดการอักเสบ ทำลายเนื้อเยื่อ เกิดต่อกระดูกในผู้สูงอายุ โรคหัวใจและหลอดเลือด สารทั้ง 3 ตัว โดยเฉพาะ เบต้าแคโรทีนจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ ป้องกันเนื้องอก ลดความเสี่ยงการเป็นต่อกระดูก มะเร็งและหัวใจได้

จึงควรรับประทานผลไม้ในปริมาณมากพอสมควรทุกวัน หรืออย่างน้อยวันละ 4 ส่วนของอาหารที่รับประทาน เพื่อสุขภาพที่ดี.