

สีของผัก..ผลไม้...ให้คุณค่าต่างกันอย่างไร

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ทราบไหมคะว่าสารสีต่างๆ ที่มีอยู่ในพืชนั้นมีประโยชน์และมีบทบาทมากพอๆ กับวิตามินเลยทีเดียว โดยมาร์ฟาร์กัวสัน ผุสสนใจทางเคมีวิทยาของพืชก็ได้แยกไว้อย่างคร่าวๆ พอให้เข้าใจได้ง่ายได้ดังนี้คะ

สารสีแดง มีสาร Cycopene เป็นตัวพืชมันท์ให้สีแดงในแตงโม มะเขือเทศ สาร Betacycin ให้สีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และแคนเบอร์รี่ สารทั้งสองอย่างนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือ Antioxydants ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งหลายชนิด

สารสีส้ม ผักและผลไม้สีส้ม เช่น มะละกอ แครอท มีสาร Betacarotene ซึ่งมีศักยภาพต้านอนุมูลอิสระอันเป็นตัวก่อมะเร็ง คนผิวขาวซีดที่กินมะละกอหรือแครอทมาก ผิวจะออกสีเหลืองสวย ทางกระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกาประกาศว่า การกินแครอทวันละ 2-3 หัว จะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล หรือไขมันในเลือด คนไทยที่ทดลองกินมะละกอหามามากๆ นานถึง 2 ปี จะช่วยเปลี่ยนสีผิวหน้าที่เป็นฝ้าให้หายได้โดยไม่ต้องพึ่งครีมแก้ฝ้าเลย

สารสีเหลือง พืชเม็ดสี Lutein คือสารสีเหลืองที่ให้สีส้มแก่ข้าวโพด ช่วยป้องกันความเสื่อมของจุดสีหรือแสงสีของเรตินาดวงตา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนแก่มองไม่เห็น

สารสีม่วง พืชสีม่วงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นต้นให้สีม่วงที่คุณเห็นในดอกอัญชัน กะหล่ำม่วง ผีเสื้อพุ่มมะเหมี่ยว มะเขือม่วง แบล็กเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสารตัวนี้ช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และอัมพาตด้วย Anthocyanin นี้ยังออกฤทธิ์ทางขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และอัมพาตด้วย

สารสีเขียว พืชเม็ดสีคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารที่ให้สีเขียวแก่ผักต่างๆ ผักที่มีสีเขียวแก่ผักต่างๆ ผักที่มีสีเขียวเข้มมากก็ยิ่งมีคลอโรฟิลล์มาก เช่น ตำลึง คะน้า บร็อกโคลี่ ชะพลู บวบก เป็นต้น และสารคลอโรฟิลล์ก็มีคุณคามากเหลือเกิน นักวิทยาศาสตร์บอกว่าเมื่อคลอโรฟิลล์ถูกย่อยแล้ว จะมีพลังมากในการป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยขจัดกลิ่นเหม็นต่างๆ ในตัวคนด้วย



ที่มา /ns.horapa.com