

## ต้านภัยด้วยเมล็ดองุ่นสกัด...

นำเสนอเมื่อ : 21 ต.ค. 2552

## ต้านภัยด้วยเมล็ดองุ่นสกัด...



การต้านภัยและการเรียกความอ่อนเยาว์กลับคืนมาไม่ใช่เรื่องยาก  
ก่อนอื่นจะต้องรู้จักกำจัดและลดจำนวนอนุมูลอิสระในร่างกายให้ได้เสียก่อน

การต้านภัยและการเรียกความอ่อนเยาว์กลับคืนมาไม่ใช่เรื่องยาก  
ก่อนอื่นจะต้องรู้จักกำจัดและลดจำนวนอนุมูลอิสระในร่างกายให้ได้เสียก่อน  
เพราะอนุมูลอิสระถือเป็นวายร้ายที่คอยบ่อนทำลายสุขภาพกาย รวมไปถึงสุขภาพผิวพรรณอีกด้วย  
การรับประทานตัวต้านอนุมูลอิสระหรือที่เราเรียกกันดีในชื่อ ตัวแอนติออกซิแดนท์  
จึงเป็นหนทางที่ดีที่สุดที่จะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องผิวพรรณ

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า ผักและผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ  
ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ จึงมีส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพและถนอมผิวพรรณได้เป็นอย่างดี  
สำหรับตัวแอนติออกซิแดนท์ที่รู้จักกันดี ได้แก่ วิตามินซี วิตามินอี เบตาแคโรทีน ซีลีเนียม และสังกะสี  
นอกจากนี้ยังพบว่ามีตัวต้านอนุมูลอิสระอีกตัวหนึ่งที่น่าสนใจ นั่นก็คือ โอริโกเมอริค โปรแอนโทไซยานิดิน  
(Oligomeric Proanthocyanidin) ที่เรียกกันย่อๆ ว่า OPC ที่พบมากในเมล็ดและเปลือกขององุ่น  
มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง จนได้รับการกล่าวขานว่าเป็น ซุปเปอร์แอนติออกซิแดนท์ (Super Antioxidant)  
เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระได้ดีกว่าวิตามินซี 20 เท่า และสูงกว่าวิตามินอี 50 เท่า

สำหรับ OPC ในเมล็ดองุ่นสกัดนั้น  
พบว่า มีฤทธิ์ช่วยเสริมประสิทธิภาพการทำงานของวิตามินซี ช่วยให้คอลลาเจนในผิวหนึ่งแข็งแรง  
โดยการยับยั้งเอนไซม์ที่ทำให้เซลล์ผิวหนึ่งเสื่อม เนื่องจากคุณสมบัติพิเศษของ OPC  
ที่จับกับคอลลาเจนในผิวหนึ่งได้ดี ทำให้มีฤทธิ์ป้องกันริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวหนึ่ง  
ป้องกันความผิดปกติของหลอดเลือดแดง และเส้นเลือดฝอย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

นอกจากตัวต้านอนุมูลอิสระที่พบได้ในผักและผลไม้ อย่างเช่น ในเมล็ดองุ่นแล้ว  
ยังพบว่าโปรตีนชนิดใดเปปไทด์ ซึ่งอุดมอยู่ในซูบ์โกลัสที่ชื่อ แอนเซอร์ริน (ancerine) และคาร์โนซีน (carnosine)  
ก็มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและบำรุงร่างกาย จึงช่วยเสริมฤทธิ์ในการกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกาย  
พร้อมกับลดการเกิดใหม่ของอนุมูลอิสระได้อีกด้วย

การคงความอ่อนเยาว์ให้อยู่คู่คุณไปได้นานๆ นอกจากการรับประทานอาหารที่ดีแล้ว  
การปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม เช่นการมองโลกในแง่ดี หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รวมทั้งการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็เป็นสิ่งสำคัญในการต้านแก่ และการมีสุขภาพที่ดีของคุณอีกด้วยเช่นกัน



ขอบคุณที่มาข้อมูล [www.pattayadailynews.com/](http://www.pattayadailynews.com/)