

## โกจิเบอร์รี่ สุดยอดผลไม้ชะลอความแก่

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 5 เม.ย. 2552

โกจิเบอร์รี่ สุดยอดผลไม้ชะลอความแก่ (ดาราดेलี่)

เคยสงสัยกันหรือไม่ว่า ทำไมดาวจรัสฟ้าแห่งวงการมายาฮอลลีวู้ดหลายๆ คนถึงไม่ยอมแก่ลงเลย ไม่ว่าจะเจอสักกี่ปีก็เหมือนหยุดอายุผิวให้คงอ่อนเยาว์ กระจ่างใสได้ตลอดเวลา เคล็ดลับของพวกเขาอยู่ที่ผลไม้สีแดงลูกเล็กๆ อย่าง "ผลโกจิเบอร์รี่" ที่เรียกได้ว่าจิวแต่แจ๋ว เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าของ "สารแอนติออกซิแดนท"

"ผลโกจิเบอร์รี่" เป็นผลไม้ในตระกูลเบอร์รี่ที่มีถิ่นฐานอยู่ในแถบเทือกเขาหิมาลัย จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากคุณไม่เคยได้ยินชื่อของโกจิเบอร์รี่มาก่อน เพราะถึงแม้ว่าผลไม้นี้จะกลายเป็นยาโบราณที่สำคัญ ที่ใช้ในประเทศเอเชียมาหลายชั่วอายุคนก็ตาม แต่ความลับด้านประโยชน์ทางโภชนาการของผลดังกล่าว ยังคงเป็นความลับที่ชาวโลกส่วนมากยังไม่ทราบ

ย้อนไป 4,000 ปี ก่อนคริสตกาล นักสมุนไพรชาวฮิมาลัยันได้ค้นพบความลับที่มีค่ามากที่สุดคือ ผลโกจิเบอร์รี่ทองถิ่น ซึ่งต่อมาได้รับการถ่ายทอดสู่นักปรุงยาชาวจีน ทิเบต และอินเดีย จากการค้นคว้าและวิจัยของ Dr. Earl Mindell ค้นพบว่าผลโกจิเบอร์รี่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีสารแอนติออกซิแดนทในปริมาณมากถึง 25,300 (ในขณะที่ลูกพ룬ซึ่งมีสารแอนติออกซิแดนทเป็นลำดับที่ 2 มีเพียง 5,700 ORAC เท่านั้น) โดยสารออกซิแดนทที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเมื่อแก่ตัวลงเป็นสาเหตุสำคัญของความแก่ก่อนวัยอันควร

ผลโกจิเบอร์รี่แต่ละลูกประกอบด้วยกรดอะมิโน 19 ชนิด ธาตุอาหาร 21 ชนิด มีโปรตีนมากกว่าโฮลวีท มีสารแอนติออกซิแดนทคาร์โทีนอยด์อีกจำนวนมาก รวมทั้งวิตามินซีที่มีระดับสูงกว่าผลสม ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของโกจิเบอร์รี่

ซึ่งอินซูลินของผู้หญิงไทยที่พบว่า ผิวอ่อนเยาว์กว่าอายุจริงเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทุกคนปรารถนาติดอันดับต้นๆ และร้อยละ 85 ของผู้หญิงเชื่อว่าปัญหาผิวสามารถชะลอและป้องกันได้

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก **นิตยสารดาราดेलี่**