

ฐากร กู้เกียรติกุล. (2565, มกราคม), สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพจากผักและผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ : Food Focus Thailand 17 (190) : 64

ในรายงานเรื่องอาหารและโรคมะเร็ง ปี 1982 ได้รวบรวมแนวทางการสำคัญในการบริโภคผักและผลไม้ ในมื้ออาหาร โดยข้อมูลที่น่าสนใจคือ คุณประโยชน์ของผลไม้รสเปรี้ยว ผักที่มีแคโรทีนสูง และผักตระกูลกะหล่ำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้

สารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหรือที่เรียกว่า สารพฤกษเคมีเป็นสารประกอบหนึ่งในพืชที่พบได้ในผลไม้ ผัก ธัญพืช และอาหารจากพืชอื่น ๆ โดยจะสะสมอยู่ในส่วนต่าง ๆ เช่น เมล็ด เปลือก ราก หรือผลไม้ทั้งผล ผักและผลไม้ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่สำคัญในอาหาร แต่ยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพมากมาย เช่น ฟลาโวนอยด์ ฟลาโวน ไอโซฟลาโวน แคโรทีนอยด์ โพลีฟินอล เป็นต้น

ตัวอย่างของสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพในผักและผลไม้ มีดังนี้

อะโวคาโด มีสารอาหารในปริมาณสูง เช่นไขมันดี ไฟเบอร์ โฟเลต และวิตามินเค ซี ปี 5 ปี 6 นอกจากนี้ การบริโภคอะโวคาโดยังช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมสารต้านอนุมูลอิสระจากแหล่งอาหารอื่นได้มากขึ้น

เบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น แอนโธไซยานิน ฟลาโวนอยด์ เรสเวอราทรอล เป็นต้น เบอร์รี่ช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น ต้อหิน เส้นเลือดอุดตัน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง

บร็อคโคลี่ มีสารซัลโฟราเฟน ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านม

คะน้าใบหยัก มีสารแคโรทีนอยด์ ที่ทำให้ผิวเปล่งปลั่ง มีเลือดฝาด สามารถช่วยรักษาโรคต้อหินได้ เนื่องจากมีลูทีนและซีแซนทีน

ซีแซนทีน สามารถพบได้ในผักโขม ซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ ที่ถูกดูดซึมเข้าสู่จอตารับภาพของดวงตา จึงอาจช่วยป้องกัน “โรคจุดภาพที่จอตาเสื่อมในผู้สูงอายุ”

