

‘มหิตล’วิจัยพบ‘น้ำพริกตาแดง’

●มีสารต้าน‘มะเร็ง-เบาหวาน’

นักโภชนาการมหิตลเผยวิจัยพบสารต้านอนุมูลอิสระใน ‘น้ำพริกตาแดง’ ชี้กินเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงเป็น ‘มะเร็ง-เบาหวาน-หัวใจ-ความดันโลหิต’ ได้

เมื่อวันที่ 4 มิถุนายน นายเอกราช เกตวิทย์ นักวิชาการประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า อาหารไทย ถือว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารหลากหลาย โดยเฉพาะน้ำพริกประเภทต่างๆ ซึ่งเป็นอาหารติดบ้านเรือนของคนไทย ทั้งนี้ ที่ผ่านมามีการวิจัยคุณค่าทางอาหารในน้ำพริกตาแดง พบว่าเป็นน้ำพริกที่มีส่วนประกอบจากเครื่องเทศและสมุนไพรสดหลายชนิด ซึ่งล้วนมีสารสำคัญที่ช่วยต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังต่างๆ

“จากการวิจัยได้ใช้น้ำพริกตาแดงที่มี

ปริมาณโซเดียมต่ำ ศึกษาปริมาณสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพ และทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระในหลอดทดลอง โดยใช้ 3 วิธีทดสอบทางวิทยาศาสตร์ในห้องปฏิบัติการที่มีหลักการแตกต่างกัน พบว่าน้ำพริกตาแดงดำรับสุขภาพมีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) และลูทีน (Lutein) อยู่ในปริมาณสูง ซึ่งสารเหล่านี้สามารถต้านอนุมูลอิสระได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังได้นำไปทดสอบฤทธิ์ต้านออกซิเดทีฟ สเตรส (Oxidative Stress) ซึ่งเป็นภาวะที่ไม่สามารถต้านสารอนุมูลอิสระได้ และฤทธิ์ต้านการอักเสบใน

ร่างกายของหนูทดลองที่ได้รับการเหนี่ยวนำด้วยควันทูรี่ เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าหนูกลุ่มที่ได้รับควันทูรี่และได้รับอาหารผสมน้ำพริกตาแดง 1 หน่วย และ 2 หน่วย เทียบกับหน่วยบริโภคของคนน้ำหนัก 50 กิโลกรัม และน้ำหนักหนู สามารถต้านสารอนุมูลอิสระ และการเกิดออกซิเดชันของไขมันได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับควันทูรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่เอนไซม์ที่ทำหน้าที่ต้านสารอนุมูลอิสระในร่างกายมีค่าเพิ่มขึ้น เปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับควันทูรี่อย่างเดียว และกลุ่มควบคุม” นายเอกราชกล่าว

จากผลการวิจัยดังกล่าว นายเอกราชกล่าวว่า สรุปได้ว่าน้ำพริกตาแดงประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่สามารถต้านอนุมูลอิสระทั้งในหลอดทดลอง และในร่างกายของหนู

นอกจากนี้ ยังสามารถลดการอักเสบจากการได้รับควันทูรี่อีกด้วย ดังนั้น หากมีการบริโภคน้ำพริกตาแดงเป็นประจำ อาจช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังต่างๆ ที่เกิดจากสารอนุมูลอิสระได้ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ ด้าน รศ.วิสิฐ จະวะสิต ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหิตล กล่าวว่า อาหารไทยมักมีส่วนประกอบพวกเครื่องแกง พริกต่างๆ ซึ่งล้วนมีสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น พริก มีคุณสมบัติช่วยระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง กระเทียม มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ตะไคร้ มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด หอมแดง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ข่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และยีสต์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง ผิวมะกรูด ลดความดันโลหิต เป็นต้น จึงแนะนำให้ทุกบ้านบริโภคน้ำพริกเป็นอาหารหลัก