

เทคโนโลยี

ฉบับที่ 23,691 วันอาทิตย์ที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 4

การใช้ชีวิตที่เร่งรีบในสังคมปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการเร่งรีบในการดำเนินชีวิต การบริโภคอย่างเร่งรีบ การใช้ชีวิตภายใต้ภาวะความกดดันจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ถึงเหล่านี้นล้วนเป็นตัวทำลายสุขภาพและผิวพรรณ ทำให้เกิดความเสื่อมของวัยที่เร็วยิ่งขึ้น แต่ในธรรมชาติยังมีสาร “ไลโคปีน” ที่ช่วยลดความเสี่ยงและเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายได้!

จากการศึกษาวิจัยไลโคปีนที่มีในผักและผลไม้สีแดง หนึ่งในนักวิจัยที่ศึกษาในเรื่องนี้ ดร.โคอิชิ โยซาวา ผู้จัดการส่วนงานวิจัยและพัฒนา บริษัท คาโบเนะ จำกัด เต่าว่า มะเขือเทศในแต่ละสายพันธุ์มีความน่าสนใจแตกต่างกันไป มีทั้ง มะเขือเทศสีคามะเขือเทศขนาดจิ๋วเท่านิ้วก้อย มะเขือเทศที่อร่อยกว่าเชอร์รี่ คือ จะมีรสชาติหวาน หรือจะเป็นมะเขือเทศที่มีรูปร่างยาวและขนาดใหญ่ก็มี

ไลโคปีนศึกษาค้นคว้า พัฒนาและวิจัยมะเขือเทศกว่า 7,500 สายพันธุ์ จากกว่า 10,000 สายพันธุ์จากทั่วโลกมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ค้นพบสารอาหารสีแดงชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ที่พบมากในมะเขือเทศแดงโม และฟิงก์เกรปฟรุต หรือผลไม้ที่ให้สารสีแดง สีส้ม และเหลือง ซึ่งเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา โดยทำหน้าที่ช่วยปกป้องการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายจากการทำร้ายของอนุมูลอิสระ ขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เติมน้ำและความชุ่มชื้นเสมือนเป็นการสร้างเกราะป้องกันให้กับคอลลาเจนในชั้นผิว ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของผิวพรรณได้ ส่งผลให้ผิวพรรณเนียนนุ่มขึ้น ช่วยสร้างสมดุลให้ผิวพรรณแบบธรรมชาติ โดยช่วยเสริมให้สุขภาพโดยรวมดูดีจากภายในสู่ภายนอก

“อนุมูลอิสระในร่างกายเกิดขึ้นจากการใช้ชีวิตประจำวัน อาทิ การเผชิญแสงแดด รังสีอัลตราไวโอเล็ต และมลพิษ การทำงาน ความเครียด โภชนาการ การใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่

ใหม่ เช่น การปาร์ตี้สังสรรค์ อนุบุตร คืมเครื่อง คืมแอลกอฮอล์ เพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด การนอนดึกและการพักผ่อนไม่เพียงพอ

รวมทั้งการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดอนุมูลอิสระภัยร้ายทำลายเซลล์ในร่างกายและผิวพรรณ ทำลายคอลลาเจนผิว ส่งผลทำให้เกิดริ้วรอย ความเหี่ยวย่น และความหมองคล้ำ ไปจนถึงโรคภัยเรื้อรัง เช่น มะเร็งได้ ซึ่งโดยปกติร่างกายของเรามีกระบวนการต่อต้านอนุมูลอิสระ แต่ถ้าหากมีปริมาณอนุมูล



‘ไลโคปีน’ ในมะเขือเทศ ช่วยสร้างเกราะป้องกันร่างกายเสื่อม



อิสระมากเกินไปที่ร่างกายสามารถกำจัดได้ ร่างกายก็จะอยู่ในสภาวะร่างกายเสื่อมโทรม หรือที่เรียกว่า สภาวะแก่ก่อนวัย”

ไลโคปีนยังเป็นสารช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะคือ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งปอด ได้อีกด้วย จากสถิติมีผู้ป่วยเป็นมะเร็งเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งกว่า 36 เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยเป็นวัยเป็นมะเร็งที่มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหาร และกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ เกิดจากการสูบบุหรี่

โรคมะเร็งที่ติดอันดับต้น ๆ ของผู้หญิงอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ก็คือ มะเร็งปากมดลูก และรังไข่ และสำหรับผู้ชายอายุระหว่าง 40-76 ปี มักอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก จากการศึกษาทางคลินิกในวารสารวิจัยมะเร็งปีพ.ศ. 2542 พบว่า ผู้ชายร้อยละ 88 มี

ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากลดลง เมื่อได้รับสารไลโคปีนในเลือดสูงถึง 0.40 ไมโครกรัมต่ออัตร หรือเปรียบเทียบกับกำกับการรับประทานผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะเขือเทศ อย่างสถาปัตยกรรมมะเขือเทศ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ยังมีงานวิจัยจากสาขาวิชาสาธารณสุขและระบาดวิทยา ภาควิชาสาธารณสุขแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ไลโคปีนมีประสิทธิภาพในการระงับอนุมูลอิสระที่จะทำลายผนังเยื่อหุ้มเซลล์ ซึ่งเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด พร้อมกันนี้ นักวิจัยชาวฟินแลนด์ ได้รายงานผลการวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสารด้านประสาทวิทยาแสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยง

(ต่อหน้าหลัง)