



# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 2 ฉบับที่ 12 ธันวาคม 2556

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

## ★ พลังมหัศจรรย์แห่งผัก 5 สี ★

มีงานวิจัยที่ระบุว่าชายไทยร้อยละ 80 กินผักผลไม้เพียง 268 กรัม/คน/วัน และหญิงไทยร้อยละ 76 กินผักผลไม้เพียง 276 กรัม/คน/วัน ซึ่งตัวเลขนี้ห่างจากมาตรฐานที่ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดไว้ (400 - 500 กรัม/คน/วัน) พอสมควรทีเดียว และจากจุดนี้เองที่ทำให้เราป่วยเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย เพราะได้รับสารอาหารที่จำเป็นไม่เพียงพอ อาทิเช่น ท้องผูก เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง และโรคในระบบหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น เป็นต้น ทั้งหมดจึงเป็นสาเหตุที่เราจำเป็นต้องหันมากินผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้รับไฟโตนิวเทรียนท์ที่มากพอ และการที่จะได้รับอย่างมากมายพอนั้น ก็ไม่ควรกินผักผลไม้เพียงแค่ชนิดเดียว แต่ควรกินให้ครบ 5 สี ทั้งแดง เหลือง เขียว ม่วง ขาว เพราะแต่ละชนิดให้คุณค่าของสารอาหารไฟโตนิวเทรียนท์ที่แตกต่างกันไป



อย่างในผักผลไม้สีแดงที่เห็นคุณประโยชน์เด่นชัดเลยก็คือ มะเขือเทศ ทับทิม สตรอเบอร์รี่ แอปเปิ้ลแดง แดงโม ชมพู่แดง ดอกกระเจี๊ยบ ฯลฯ ในผักผลไม้สีแดงนี้จะมีสารไลโคปีน กรดเอลลาจิก แอนโทไซยานิน และกรดแกลลิกที่ช่วยทำให้ระบบการทำงานของต่อมลูกหมากดีขึ้น ทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิดอีกด้วย



สำหรับผักผลไม้สีเหลือง สีส้ม จะช่วยในเรื่องของผิว เพราะมีเบต้าแคโรทีนอยู่จำนวนมาก เช่น แครอท ฟักทอง ข้าวโพด ขนุน มะม่วง มะละกอสุก สับปะรด ใครที่กินผักผลไม้ประเภทนี้มากๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้ง่ายๆ นอกจากนี้ ผักผลไม้สีเหลืองยังมีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วยในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ดี และยังป้องกันความเสื่อมของจุดสีของเรตินาที่ดวงตาได้อีกด้วย

ต่อจากแดง เหลือง ก็มาถึงผักสีเขียวที่แทบจะเรียกได้ว่ามีมากที่สุดในบรรดาผักผลไม้ต่างๆ เช่น บร็อกโคลี่ คื่นช่าย ผักโขม ผักบุ้ง กวางตุ้ง โหระพา กะเพรา สะระแหน่ ฯลฯ โดยในผักสีเขียวจะ

อุดมไปด้วยสารไอโซโคริโซยานเท ลูทีน ซีแซนทีน แคททีชิน สารอาหารเหล่านี้มีช่วยทำให้เซลล์ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และมีส่วนช่วยในการทำงานของปอด ตับ และหลอดเลือดแดงด้วย

ผักผลไม้สีชาวย่างกระเทียม หอมใหญ่ เห็ด กะหล่ำดอก ผักกาดขาว ดอกแค เงาะ ถั่วลิสง เหั่ว ลูกเดือย ก็มีสารอาหารที่ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงเช่นกัน โดยในกระเทียมมีอัลลิซินและเคอซิทีนที่ช่วยดูแลในเรื่องของกระดูก และช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี ส่วนดอกแคก็มีวิตามินซีสูง ช่วยป้องกันโรคหวัดได้

สำหรับผักผลไม้สีสุดท้ายนั้นก็คือสีม่วง สีม่วง เป็นกลุ่มที่มีสารแอนโทไซยานินที่ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ สามารถพบได้ในกะหล่ำปลีสีม่วง ดอกอัญชัน มะเขือม่วง ถั่วดำ ถั่วแดง ข้าวเหนียวดำ ข้าวแดง มันสีม่วง เผือก ลูกพรุน และผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น องุ่นแดง บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ นอกจากนี้แล้ว สารแอนโทไซยานินยังมีส่วนช่วยในการขยายหลอดเลือด ทำให้ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ และอัมพาตลดลง และยังช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตาอีกด้วย



การกินผักผลไม้สีนี้ นอกจากจะได้รับสารไฟโตนิวเทรียนท์อย่างครบถ้วนแล้ว ยังได้กากใยเพื่อช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายอีกด้วย นอกจากนี้ ผักผลไม้สีนี้ยังมีส่วนช่วยในการฟื้นฟูร่างกายให้หายจากอาการบาดเจ็บได้เร็วขึ้น ลองเริ่มใส่ใจในการกินผักผลไม้ 5 สีตั้งแต่วันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้ากันเถอะครับ

