

## สารต้านอนุมูลอิสระใกล้ตัวคุณ

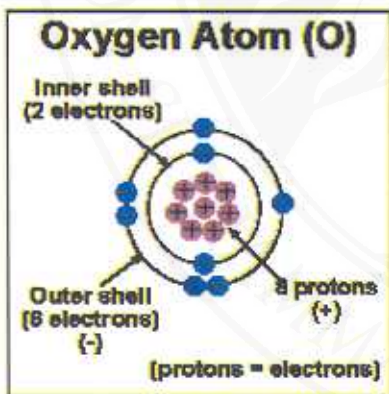
### ANTIOXIDANTS

ปวีณา หนูคง

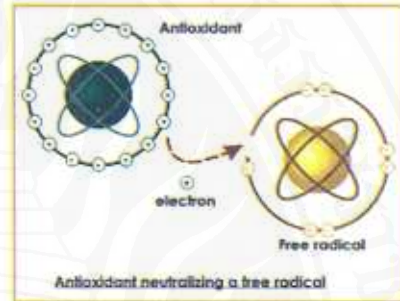


เวลานี้...คนเราหันมาใส่ใจกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรง สามารถเอาชนะโรคร้ายไข้เจ็บ แม้กระทั่งเพื่อทำให้ร่างกายคุณอ่อนเยาว์อยู่เสมอ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรค และผิวพรรณเสื่อมโทรมนั้น เกิดจากเจ้าตัวร้ายที่ชื่อว่า "อนุมูลอิสระ" (Free Radical)

อนุมูลอิสระ คือ โมเลกุลที่มีธาตุที่ไม่มั่นคง เนื่องจากขาด อิเล็กตรอน ไป 1 ตัว ปกติแร่ธาตุทั้งหลายในร่างกายของเราจะมีอิเล็กตรอนอยู่ล้อมรอบเป็นจำนวนคู่ซึ่งทำให้โมเลกุลนั้นคงตัว ในกรณีที่มีการสูญเสีย อิเล็กตรอน หรือรับ อิเล็กตรอน มาอีกเพียง 1 ตัวจะทำให้โมเลกุลนั้นไม่มั่นคง เช่น อะตอมของออกซิเจน (O) มีอิเล็กตรอน 8 ตัว ดังภาพ



ถ้าอะตอมออกซิเจนเสียอิเล็กตรอน 1 ตัว หรือรับอิเล็กตรอน 1 ตัวจะกลายเป็นอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวเจ้าปัญหาคือพอกเจอไอครเซาดีๆ ก็แย่งอิเล็กตรอน มาจากเขาแทน 1 ตัว ผู้ถูกแย่งก็กลายเป็นตัวเจ้า ำปัญหาแทนเพราะคนไม่มั่นคง ต้องไปแย่งคนอื่นมาเป็นทอดๆ



ตัวอย่างของอนุมูลอิสระเช่น

- Superoxide anion radical  $O_2^-$
- Hydroxyl radical  $HO^\cdot$
- Peroxide radical  $ROO^\cdot$
- Peroxyl radical  $LOO^\cdot$

ดังนั้นจึงต้องมีสารต้านอนุมูลอิสระเกิดขึ้น และสารต้านอนุมูลอิสระนั้นคือสิ่งสำคัญในการดำรงอยู่ของมนุษย์ค่ะ เพราะหากในร่างกายมีสารนี้ลดลงนั้นหมายถึงโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ นานาจะเข้ามารุมเร้าทำร้ายร่างกายเราให้สึกหรือเรื้อรัง สารต้านอนุมูลอิสระจึงมีหน้าที่สู้รบกับอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวร้ายสำหรับร่างกาย คอยทำลายโมเลกุลอื่นๆ ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ไม่ว่าจะเป็นอาการอักเสบของเนื้อเยื่อในร่างกาย, ริ้วรอยที่ช่วยย่นบนใบหน้า รอบดวงตา, ผิวพรรณและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด, ต้อกระจก, ความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดสูง, อัลไซเมอร์, เบาหวาน, มะเร็ง ฯลฯ แล้วสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ที่ไหนบ้าง... อยู่ใกล้ๆ ตัวคุณนั่นแหละค่ะ



ตารางแสดงปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระใน  
อาหาร ผลไม้และเครื่องดื่ม

อาหาร	มิลลิโมล/หน่วย บริโภค
กาแฟ	2.959
น้ำองุ่น	2.557
น้ำสับปะรด	1.859
ลูกพรุน	1.751
ซีอิ๊วโกแลตสีเข้ม ไม่เติมน้ำตาล	1.675
กะหล่ำปลีแดงสุก	1.614
น้ำส้ม	1.510
สับปะรด	1.276
ส้ม	1.261
อาหารเซาซีเรียล	1.244
อาหารเซาซีเรียล ชนิดสี	1.024
ซีอิ๊วโกแลตสีจาง ไม่เติมน้ำตาล	1.001

นี่ก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ยกตัวอย่างให้เห็นถึงปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในอาหารที่เราบริโภค สารต้านอนุมูลอิสระพบในผักผลไม้เป็นส่วนใหญ่ การรับประทานผักผลไม้ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากและมีผลดีต่อสุขภาพอย่างแท้จริง แต่อย่างไรก็ตามเราก็ต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากเจ้าตัวร้ายที่ชื่อว่า "อนุมูลอิสระ" ก็จะถอยหนีไปในที่สุด

#### เอกสารอ้างอิง

วารสารไทยไกลมิซิมินท์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 เมษายน  
2548 (หน้า 11-21)

<http://www.gpo.or.th/rdi/html/>

<http://www.thaiclinic.com/antioxidant.html>

[www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)

<http://gotoknow.org/blog/health2you/75942>