

สารต้านอนุมูลอิสระกับตัวคุณ

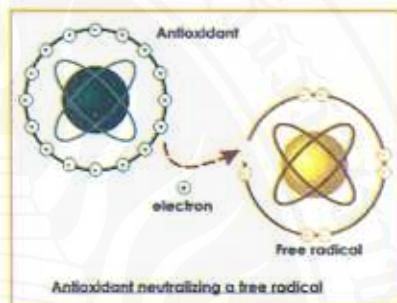
ANTIOXIDANTS

เปรี้ยว หนูตา



เราเนี่ย... กันเรากันมาใส่ใจกับสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรง สามารถเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บ แม้กระทั่งที่ต้องทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำอุดมสมบูรณ์ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ก่อให้เกิดโรค และผู้พิการเสื่อมไปตามนั้น เกิดจากเจ้าตัวร้ายที่ชื่อว่า "อนุมูลอิสระ" (Free Radical)

อนุมูลอิสระ คือ โมเลกุลที่มีธาตุที่ไม่มั่นคง นี่จะมาจากbad อิเล็กตรอน ไป 1 ด้วย ปกติเบราว์ตุหัง หลอยในร่างกายของเราระบบมีอิเล็กตรอนอยู่รวมกันเป็นจำนวนคู่ซึ่งทำให้โมเลกุลนั้นคงด้วย ในกรณีที่มีการสูญเสีย อิเล็กตรอน หรือรับ อิเล็กตรอน มาอีก 1 ด้วยจะทำให้โมเลกุลนั้นไม่มั่นคง เช่น อะตอนของธาตุออกซิเจน (O) มีอิเล็กตรอน 8 ด้วย ตั้งแต่



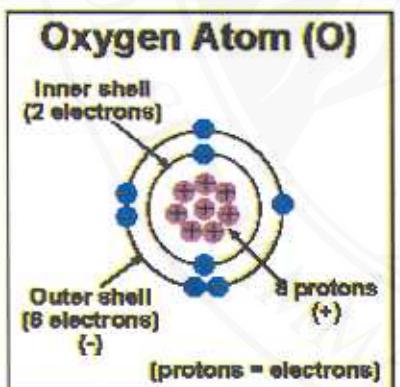
ตัวอย่างของอนุมูลอิสระ เช่น

Superoxide anion radical O_2^-

Hydroxyl radical HO^-

Peroxide radical ROO'

Peroxyl radical LOO'



ถ้าอะตอนของออกซิเจนเสียอิเล็กตรอน 1 ด้วยจะกลายเป็นอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวเจ้าที่ปัญหาที่ชอบโจมตีร่างกายค่ะๆ ที่แย่ลงอิเล็กตรอน มาจากเทาแทน 1 ด้วยถูกแซงที่กลับเป็นตัวเจ้า ปัญหาแทนเพรำพูนไม่มั่นคง ต้องไปเปลี่ยนคนอื่นมาเป็นหอดๆ

ดังนั้นจึงต้องมีสารต้านอนุมูลอิสระเกิดขึ้น และสารต้านอนุมูลอิสระนั้นก็อธิบายได้ว่าต้องการอยู่ของอนุญาต เพื่อหากำไรในร่างกายมีสารนี้อัดลงให้นานมากถึง ไว้กับไข้เจ็บต่างๆ นานาจะทำให้มีรูมร่า ทำร้ายร่างกายเราให้สึกหรอเร็วขึ้น สารต้านอนุมูลอิสระจะมีหน้าที่สูบนักกันอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวร้าย สำหรับร่างกาย กดหัวด้วยโมเลกุลอื่นๆ ต่อเนื่องกันเป็นสุกๆ ไม่ว่าจะเป็นผลการอักเสบของเนื้อเยื่อในร่างกาย ริ้วรอยที่ชำรุดนิรันดร์ รอบดวงตา ผิวพรรณและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด หลอดกระดูก ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อัลไซเมอร์ เบาหวาน มะเร็งฯลฯ และสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ที่ไหนบ้าง... อุ๊ไปกดๆ ตัวคุณนั้นแหล่ะจะ



ตามธรรมชาติ ร่างกายจะผลิตสารด้านอนุมูลอิสระขึ้นมาเพื่อปรับความสมดุลคือ ดำเนินไปทุกวันมีสิ่งเร้าภายในร่างกายที่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ เช่น แสงแดด ความร้อน ความเย็น ความชื้น ความแห้ง ความมลพิษ ภัยธรรมชาติ ฯลฯ แต่เมื่อเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระมากเกิน และที่นำตกลงก็คือ สารด้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายผลิตขึ้นนั้น ไม่เทียบกับภารกิจการต่อกรกับเจ้าตัวร้ายคือ



ซึ่งการคืนฟฟและสักดิ์สารด้านอนุมูลอิสระจากผลใน ที่ตัดในธรรมชาติออกมานี้ในรูปแบบต่างๆ ทั้งที่เป็นวิตามินและแร่ธาตุ อาทิ เช่น แครอท, ฟักทอง, แคนตาลูป, มะลอกอสุก, ต้าใบเขียว ช่วยกำจัดพิษพรม สายด้า ชะลอความเสื่อมของเซลล์ตัวหนังท่อน้ำยักษ์ ต้น, มะนาว, ฝรั่ง แคนเปิล, มะเขือเทศ มีวิตามินซีมากช่วยเสริมคอลลาเจน

ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย อาหารจำพวกปลา, ปลาหมึก, หอยทิช ไข่, กระเทียม พวงกนี่มีสารที่ชื่อว่า SELENIUM จะช่วยกระตุ้นร่างกายสร้าง GLUTATHIONE PEROXIDASE เมื่อใช้ร่วมกับวิตามินอี จะช่วยเพิ่มฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ และที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งนั้น ก็คือ "การดื่มน้ำกาแฟ" ที่ชุมชนบดดีเหลือเชื่อของการเพาะปลูกเดียวกันสารด้านอนุมูลอิสระ



นักวิจัยสหราชอาณาจักร่าวว่า ชาอเมริกันนิยมดื่มกาแฟ ซึ่งมีสารช่วยด้านอนุมูลอิสระ หรือเอนไซด์เอนต์ (Antioxidants) ซึ่งเป็นสารประเทกฟลากิโนบดที่ช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ ทำให้ผิวสาวกความอ่อนเยาว์และลดความผิวขาวได้อีกด้วย... แต่ก็ต้องดื่มในปริมาณที่จำกัดนะคะ วันละ 1-2 ถ้วยก็แล้วดีกว่า

ด่องมาคุ้ตัวอย่างของปริมาณสารด้านอนุมูลอิสระในอาหารที่รับบริโภคนั้นมีเท่าไหร่บ้าง คือ

ตารางแสดงปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระใน
อาหาร ผลไม้และเครื่องดื่ม

อาหาร	มิลลิโมล/หน่วยบริโภค
กาแฟ	2.959
น้ำอุ่น	2.557
น้ำสับปะรด	1.859
อุกพรุน	1.751
ช็อกโกแลตสีเข้ม ไม่เติมน้ำตาล	1.675
กะหล่ำปลีเผงสุก	1.614
น้ำสมุนไพร	1.510
สับปะรด	1.276
สาหร่าย	1.261
อาหารเช้าเรียบ	1.244
อาหารเช้าธัญพืชไม่ขัดสี	1.024
ช็อกโกแลตสีขาว ไม่เติมน้ำตาล	1.001

นี่ก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ยกตัวอย่างให้เห็นถึงปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระในอาหารที่เราบริโภค สารต้านอนุมูลอิสระพบในผักผลไม้เป็นส่วนใหญ่ การรับประทานผักผลไม้ที่เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากและมีผลต่อสุขภาพอย่างแท้จริง แต่อย่างไรก็ตามเราต้องรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากเจ้าตัวรายที่ชื่อว่า "อนุมูลอิสระ" ก็จะถอนหายใจไปในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

การสารไทย ไก่ชนนพนธ์ 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://gotoknow.org/blog/health2you/75942>