

ฟลาโวนอยด์... สุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระ



ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) เป็นสุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่ง ซึ่งมีการค้นพบในปี ค.ศ.1936 โดยนักชีวเคมีชาวฮังการี ชื่อ ดร.อัลแบร์ต เซนต์-จเยอร์ยี ฟอนนาเกือราโพลท์ (Albert Szent-Gürgui von Nagrapolt) โดยหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ส่วนหนึ่งชี้ว่าการได้รับสารชนิดนี้ในปริมาณที่เหมาะสมอาจช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิด เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

ฟลาโวนอยด์ แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม คือ ฟลาวันอล (Flavanols) ฟลาวัน-3-อล (Flavan-3-ols) ฟลาโวน (Flavones) ฟลาโวนิน (Flavanones) ไอโซฟลาโวน (Isoflavones) และแอนโทไซยานิน (Anthocyanins) โดยแต่ละชนิดอยู่ในอาหารแต่ละประเภท ส่วนใหญ่จะพบในผักผลไม้ที่มีสีส้ม เช่น สีส้ม สีส้ม หรือสีม่วง

เนื่องจากฟลาโวนอยด์มีคุณสมบัติคล้ายวิตามิน จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า วิตามินพี หรือที่รู้จักกันทั่วไปในชื่อ ไอโซฟลาโวนอยด์ จัดเป็นวิตามินที่ละลายได้ในน้ำ ประกอบด้วยสารที่มีสีสดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งพบมากในผักและผลไม้โดยเฉพาะผลไม้รสเปรี้ยว จะพบคู่กับวิตามินซีเสมอ แต่จะไม่พบในวิตามินที่สังเคราะห์ขึ้นมา มีประโยชน์ในเรื่องการดูดซึมวิตามินซี ทำให้การทำงานของวิตามินซีมีประสิทธิภาพดีขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด

โรคหัวใจ โรคมะเร็งและโรคอื่นๆ ได้

อาการขาดวิตามินพี จะคล้ายกับอาการขาดวิตามินซี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอาการที่มีเลือดออก เช่น เลือดออกตามไรฟัน

ทั้งนี้เพื่อให้วิตามินมีประสิทธิภาพในการทำงานที่ดีควรรับประทานควบคู่กับวิตามินซี จะช่วยส่งเสริมการทำงานของวิตามินทั้งสองชนิด ก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด พบได้ในอาหารและเครื่องดื่มที่ได้จากพืช เช่น สตอว์เบอร์รี่ ส้ม ส้มโอ มะนาว องุ่น แอปเปิ้ล มะม่วง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ โดยเฉพาะแก่นสีขาวของผลไม้รสเปรี้ยวเหล่านั้น พริกหวาน กระเทียม กะหล่ำปลี ลูกพลับ ข้าวสาลีกล้อง ชาเขียว ถั่ว บรอกโคลี มะเขือเทศ ผักปวยเล้ง มะละกอ แคนตาลูป ช็อกโกแลตดำ ชา และไวน์แดง เป็นต้น

การดูดซึมฟลาโวนอยด์ จะเริ่มตั้งแต่กระเพาะจนถึงลำไส้และเข้าสู่กระแสเลือดทันที ส่วนที่เหลือหรือส่วนเกินจะถูกขับออกทางเหงื่อและปัสสาวะ

สารหรืออาหารออกฤทธิ์ คือ วิตามินรวม แกล็กซีและแมกนีเซียม หรือสารที่ส่งเสริมการใช้วิตามินซี จะทำให้มีผลดีต่อวิตามินพี รวมทั้งวิตามินซีด้วย

อาหารหรือสารที่ต้านฤทธิ์ คือ สุรา บุหรี่ แอสไพริน โซดาสำหรับทำขนม สอร์บอนเอสโตรเจน ซัลฟาโฟน ไมเคิล ยาพวงกอร์ติโซน เป็นต้น

นอกจากนี้การบริโภคอาหารที่มีสารฟลาโวนอยด์นั้น มีความสัมพันธ์กับการเสียชีวิตที่ลดลงด้วยโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ

จากการศึกษาของ ดร.นิโคลา ฟิ.บอนดอนโน และผู้ร่วมงาน รวมถึงการสนับสนุนของผู้เชี่ยวชาญขององค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (International Agency for Research on Cancer, IARC) พบว่า กลุ่มผู้บริโภคอาหารที่มีสารฟลาโวนอยด์ 500 มิลลิกรัมต่อวัน มีความเสี่ยงต่ำที่สุดต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งหรือโรคหัวใจ ได้ผลชัดเจนมากในผู้สูบบุหรี่และในผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณสูง (มากกว่า 20 กรัมของแอลกอฮอล์ต่อวัน)

ข้อมูลนี้มาจากการเข้าร่วมการศึกษาจำนวน 56,048 คน ในการศึกษาเรื่องอาหาร โรคมะเร็งและการศึกษาด้านสุขภาพของประเทศเดนมาร์ก เป็นเวลา 23 ปี โดยการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยฟลาโวนอยด์ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายโดยการดื่มชาหนึ่งถ้วย แอปเปิ้ลหนึ่งผล ส้มหนึ่งลูก บลูเบอร์รี่ 100 กรัม และบรอกโคลี 100 กรัม ซึ่งให้สารประกอบฟลาโวนอยด์ที่หลากหลายและมีปริมาณฟลาโวนอยด์มากกว่า 500 มิลลิกรัม

นอยด์มากกว่า 500 มิลลิกรัม

ดร.นิโคลา ฟิ.บอนดอนโน กล่าวว่า การค้นพบเหล่านี้มีความสำคัญ เนื่องจากเน้นถึงศักยภาพในการป้องกันโรคมะเร็งและโรคหัวใจ โดยการส่งเสริมการบริโภคอาหารที่อุดมด้วยฟลาโวนอยด์ โดยเฉพาะในคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อโรคเรื้อรังเหล่านี้ ซึ่งรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเหล่านี้เป็นเรื่องที่ท้าทายมาก ดังนั้นการกระตุ้นให้เกิดการบริโภคฟลาโวนอยด์ อาจเป็นวิธีใหม่ในการลดความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันเป็นการกระตุ้นให้ผู้คนเลิกสูบบุหรี่และลดปริมาณแอลกอฮอล์

อย่างไรก็ตาม การได้รับฟลาโวนอยด์จากอาหารมักไม่ส่งผลข้างเคียงแต่อย่างใด ส่วนผู้ที่ต้องการรับประทานอาหารเสริมจากฟลาโวนอยด์ โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ถึงความจำเป็นและความปลอดภัยในการใช้ก่อนเสมอ

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

<https://www.pobpad.com/>

<https://riss.rmutsrv.ac.th/upload/doc/202011/Wkh4lzuHXfAAVBheXaK0/Wkh4lzuHXfAAVBheXaK0.pdf>

<https://hellokhunmor.com/%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B8%87%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2>

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)