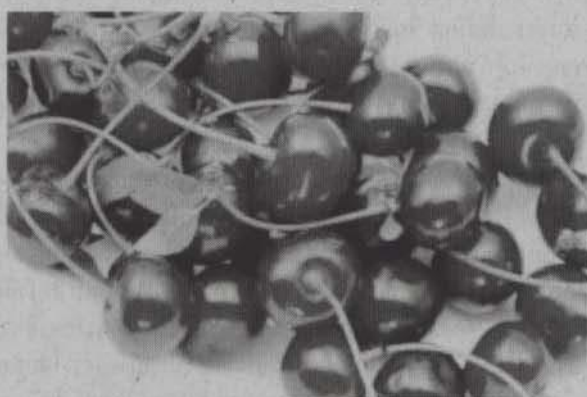


Newspaper : Naew Na	Date : 17 August 2014
'HEADLINE' : คุณรู้จักเชอร์รี่ดีแค่ไหน	Page : 6
Section : กีฬา	Column Inch : 45
Circulation : 100,000	PR Value : 101,250



คุณรู้จักเชอร์รี่ดีแค่ไหน



เชอร์รี่สด Cherry เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เนื่องจากอุดมไปด้วยโพแทสเซียม ซึ่งช่วยในการควบคุมความดันโลหิต ทำให้ลดความเสี่ยงการเป็นความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง นอกจากนี้แล้วเชอร์รี่สดยังมีวิตามินซีในปริมาณที่สูงกว่าส้มถึง 30-80 เท่า ซึ่งช่วยป้องกันไข้หวัด และด้านการติดเชื้อของแบคทีเรีย แต่สิ่งที่หลายคนยังไม่ทราบคือผลเชอร์รี่สดเป็นแหล่งของสารเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งช่วยลดอาการเหนื่อยล้า ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับสบาย

ผลเชอร์รี่สดมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanins) ในปริมาณที่สูงมาก ซึ่งสารนี้มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) ช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยควบคุมโรคไขข้อและโรคเกาต์ได้ นอกจากนี้ผลเชอร์รี่สดยังมีสารไอโซเคอซิทรินและเคอซิทริน ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและโรคหัวใจ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรคความจำเสื่อมในผู้สูงอายุ และช่วยในการสังเคราะห์คอลลาเจนซึ่งเป็นโปรตีนที่จำเป็นสำหรับผิวหนังและกระดูก โดยเฉพาะในเด็กจะช่วย

เสริมสร้างการเจริญเติบโต สำหรับในผู้ใหญ่จะช่วยทำให้ผิวมีความกระชับและลดการเกิดริ้วรอยก่อนวัยได้ จะเห็นได้ว่าการทานผลเชอร์รี่สดนั้นจะช่วยทำให้ร่างกายของเราปลอดภัยและห่างไกลจากโรค

โดยธรรมชาติแล้วผลเชอร์รี่สดจะมีรสชาติหวานอมเปรี้ยว จึงทำให้มีการนำผลเชอร์รี่สดมาดัดแปลงกลั่นสีและรสชาติให้หอมหวานยิ่งขึ้น ที่เรียกว่า “Maraschino cherry” ซึ่งนิยมนำมาใช้ในการตกแต่งอาหารหวานอย่างไอศกรีมหรือเค้กให้ดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แต่ทราบหรือไม่ว่าเชอร์รี่ผ่านการดัดแปลงกลั่นสี และรสชาติให้ถูกปากผู้บริโภคนั้น ไม่ได้มีประโยชน์เหมือนกับการทานเชอร์รี่สดๆ แถมยังมีโทษต่อร่างกายอีกด้วย เนื่องจากการทำ Maraschino cherry นั้นจะต้องผ่านกระบวนการทางเคมีหลายขั้นตอน ได้แก่ ถอนอมอาหาร โดยใช้วัตถุกันเสียซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (sulfur dioxide) การฟอกสี การทำให้กรอบโดยใช้สารแคลเซียมคลอไรด์ (Calcium chloride) มีการตกแต่งสีเชอร์รี่ให้ดูแดงสดน่ารับประทานอย่างที่เราเห็นๆ ชอบด้วยสีสังเคราะห์ที่เรียกว่า FD&C Red 40 และปรุงแต่งรสหวานด้วยน้ำตาลไซรัป ซึ่งผลการศึกษาวិจัยพบว่า Maraschino cherry 1 ผล จะมีน้ำตาลสูงถึง 2 กรัมต่อผล ขณะที่ในหนึ่งวันร่างกายเราต้องการน้ำตาลแค่ 24-36 กรัมเท่านั้น ซึ่งการรับประทาน Maraschino cherry มากๆ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากขึ้นด้วย เนื่องจากสารอาหารที่มีประโยชน์ในผลเชอร์รี่สดได้ถูกทำลายไปจนหมดสิ้นจากขั้นตอนการทำ Maraschino cherry ดังที่กล่าวมาแล้ว

สรียา เรืองพัฒน์พงศ์

ฝ่ายเภสัชและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)