

Newspaper : Naew Na	Date: 21 September 2014
'HEADLINE' : สายและสุขภาพแข็งแรงด้วยไลโคปีน	Page: 6
Section : sport	Column Inch : 33
Circulation : 100,000	PR Value : 74,250



สายและสุขภาพแข็งแรงด้วยไลโคปีน

ทำไมไลโคปีนจึงเกี่ยวกับความสวยงามและการมีสุขภาพที่ดี จากงานวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารที่มีปริมาณไลโคปีนสูง เช่น มะเขือเทศติดต่อกัน สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในต่อมลูกหมากได้ถึง 34% ถ้าเป็นแล้ว การรับประทานสารสกัดจากมะเขือเทศที่ประกอบด้วยไลโคปีน 30 มิลลิกรัมต่อวัน จะช่วยลดความรุนแรงลงถึง 53% และยังช่วยลดการเกิดเนื้องอกและยับยั้งการพัฒนาของเซลล์มะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูกในช่วงต้นของการเกิดเซลล์มะเร็งได้ การรับประทานไลโคปีนในปริมาณสูงยังช่วยยับยั้งและสลายโคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีที่มีส่วนทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งตัว สรุปคือไลโคปีนป้องกันการเกิดลิ้มเลือด ช่วยลดการเจ็บป่วย เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ไลโคปีนยังช่วยให้ผิวสวย ขาว กระจางใสลดริ้วรอย ชะลอความแก่ เพราะไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากมีโครงสร้างที่ต่อกันเป็นสายยาว จากการศึกษพบว่า ไลโคปีนมีฤทธิ์ดีกว่าเบต้าแคโรทีนและแอลฟาโทโคฟีรอล ที่ช่วยให้ผิวแข็งแรง โดยทั่วไปเมลา닌เป็นเม็ดสีที่สร้างขึ้นเพื่อปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเลต แต่การสร้างเมลา닌มากเกินไปจนเกินไปทำให้เกิดฝ้าและกระได้ มีงานวิจัยพบว่าไลโคปีนช่วยในการกำจัดอนุมูลอิสระและควบคุม ยับยั้งการสร้างเมลาตินได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ไลโคปีนจัดเป็นสารประกอบในกลุ่มของแคโรทีนอยด์ที่เป็นสารสีธรรมชาติ ละลายได้ดีในไขมัน มีรงควัตถุสีแดง พบมากกว่า 85% ของรงควัตถุทั้งหมดในมะเขือเทศในฝรั่ง แดงโม ส้ม มะละกอ ส้มโอสีชมพู ฟักข้าว (มีมากกว่ามะเขือเทศถึง 70 เท่า) พบในผักผลไม้สีแดงต่างๆ (ยกเว้นสตอเบอรี่) แต่ไม่พบในสัตว์ ไลโคปีนที่พบมีโครงสร้างทางเคมี 2 แบบคือ cis, trans-configuration ที่พบในกระแสเลือดของคนเป็น cis 60% ในธรรมชาติจะพบ trans ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็น cis ได้ เมื่อสัมผัสกับความร้อน และยังรวมตัวกับกรดน้ำดีที่ช่วยในการย่อยได้ดี การใช้ความร้อนในการประกอบอาหารทำให้ไลโคปีนที่อยู่ในผนังเซลล์ของผักและผลไม้ละลายออกได้มากขึ้น ทำให้ดูดซึมได้ดีกว่ารับประทานแบบสด

กล่าวคือไลโคปีนเป็นสารบำรุงที่ทรงพลังซึ่งปกป้องร่างกายทุกส่วน ไม่ใช่แค่ผิวแต่ยังส่งเสริมสุขภาพจากภายในร่างกายเราไม่สามารถผลิตไลโคปีนขึ้นเอง เราจึงต้องรับประทานและปริมาณที่ต้องการ คือ อย่างน้อย 6.5 มิลลิกรัมต่อวัน หรือรับประทานมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบในอาหาร 10 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมาเริ่มทำให้สุขภาพแข็งแรงและเติมความสวยให้กับตัวเรา ณ ตอนนี

อรเพ็ญ หนูสุวรรณ / สุภาพร จิรโกโรโกส
ศูนย์ทดสอบและมาตรวิทยา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)