



การกินนั้น! สำคัญไฉน?

คนเราส่วนใหญ่มักนึกถึงเป็นอันดับแรกเมื่อเอ่ยถึง “ความแก่” ก็พากันกลัวและจินตนาการไปถึงภาพที่มีผิวหนังผิวน้ำตกราะ เหี่ยวยุบ หย่อนยาน ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่าความแก่เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงจะกลัวความแก่มากที่สุด

แน่นอนว่ามนุษย์เราย่อมผืนสังขารไม่ให้แก่ตัวไม่ได้ ความแก่ย่อมเกิดขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทุกคนล้วนแล้วแต่กลัวความแก่กันทั้งนั้นแต่ในทางกลับกันนั้นวิถีชีวิตของเราในปัจจุบันนี้เป็นตัวเร่งที่สำคัญที่ทำให้คนเราแก่เร็ว

ยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นมลพิษในอากาศ แสงแดดจ้าที่เข้มข้นด้วยรังสี UV การสูบบุหรี่ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ความเครียด และการกิน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเพิ่มอนุมูลอิสระให้กับร่างกายของเราเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่เร่งความแก่ให้มาเยือนก่อนเวลาอันควร

ในการใช้ชีวิตในแต่ละวันของคนเราต้องทำงานแข่งกับเวลาไม่ค่อยมีเวลามาพิถีพิถันในเรื่องของการกิน และยังเลือกกินอาหารที่ตัวเองชอบแต่หารู้ไม่ว่าอาหารที่ชอบกินเหล่านั้นไปเพิ่มอนุมูลอิสระให้กับร่างกายของเรา หรือเร่งความแก่ให้เกิดขึ้นเร็วขึ้นอีก อาหารเหล่านี้คือ อาหารไขมันสูง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารหมักดอง อาหารที่ปนเปื้อนสารพิษ อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม และอาหารทอดด้วยน้ำมันซ้ำซาก

พูดมาตั้งนานอนุมูลอิสระคืออะไร?

คิดว่าหลายๆ คนคงได้ยินคำนี้บ่อยๆ แต่ก็ยังไม่เข้าใจว่ามันคืออะไร อนุมูลอิสระเป็นสารที่สิ่งมีชีวิตในโลกสร้างขึ้นมาเมื่อหายใจเอาออกซิเจนเข้าไป ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในขบวนการเมตาบอลิซึมหรือกระบวนการสันดาปของร่างกาย อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นจะไม่คงตัวจะไปจับกับสารอื่นในร่างกายเพื่อให้คงตัวจึงทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมีต่อเนื่อง ทำให้เกิดการทำลายเซลล์ โดยเฉพาะโครงสร้างภายนอกของเซลล์ที่เรียกกันว่าเยื่อหุ้มเซลล์ และยังทำให้การสร้างสายพันธุกรรมคลาดเคลื่อน กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ขอย้ำว่าการเสื่อมของเซลล์ภายในร่างกาย แม้แต่การเกิดก้อนมะเร็ง ล้วนเป็นผลจากการกระทำของอนุมูลอิสระทั้งสิ้น

ผลเสียจากการที่ร่างกายของเรามีสารอนุมูลอิสระมากเกินไปนั้น เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายของเราถูกทำลายด้วยสารอนุมูลอิสระ เกิดการเสื่อมของเซลล์ต่างๆ รวมไปถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ซึ่งมีผลกระทบต่อระบบต่างๆ ภายในร่างกายของเรา และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง อีกทั้งยังมีผลต่อการเสื่อมสภาพของผิวหนัง เกิดริ้วรอยเกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้เราสามารถที่จะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นกับเราได้ โดยร่างกายต้องได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์แรง ประสิทธิภาพสูงเพื่อสู้กับอนุมูลอิสระที่มากเกินไป

อย่างไรก็ตามปกติภายในร่างกายของคนเรามีกลไกป้องกันการทำลายของอนุมูลอิสระ โดยอาศัยสารต้านอนุมูลอิสระที่สร้างขึ้นในร่างกาย หรือได้รับสารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารที่รับประทาน

อาหารอะไรบ้างที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ?

อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ ผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่หลายชนิด ซึ่งหาได้ไม่ยากและราคาไม่แพง ในผักและผลไม้เราสามารถพบสารต้านอนุมูลอิสระเหล่านี้ ได้แก่

แคโรทีนอยด์ เป็นสารต้านออกซิเดชันที่อยู่ในผักและผลไม้สีแดง ส้ม และเหลือง พบได้ในแครอท มันฝรั่งหวาน มะม่วง ฟักทอง และผักใบเขียว

ฟลาโวนอยด์ สารนี้พบในใบชา องุ่น หัวหอม ถั่วเหลือง แอปเปิ้ล ผักต่าง ๆ และเครื่องดื่มที่ได้จากพืช เช่น เหล้าองุ่น ชา โกโก้ น้ำผลไม้

สารแอนโทซียานิน เป็นสารต้านออกซิเดชันที่อยู่ในผักและผลไม้สีแดงเข้ม น้ำเงินเข้ม และม่วงเข้ม พบได้ในองุ่นแดง บลูเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ ราสพ์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และกะหล่ำปลีแดง

สารกลุ่มแอลลิลซัลไฟด์ ที่มีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัว พบในกระเทียมและหอมหัวใหญ่

วิตามินซี พบใน ยอดสะเดา มะระขี้นก ฝรั่ง บร็อคโคลี่ ดอกขี้เหล็ก มะขามป้อม มะกอกไทย มะปราง ดิบ ผักมะรุม พริกชี้ฟ้าเขียวแดง เมล็ดขนุน

วิตามินอี พบใน น้ำมันพืชประเภทน้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันรำข้าว งา ถั่วเปลือกแข็ง เมล็ดธัญพืช ข้าวกล้อง จมูกข้าวสาลี ผักใบเขียว

ทองแดง พบใน เมล็ดข้าว เมล็ดธัญพืช ถั่ว ผักใบเขียว นัท

สังกะสี พบใน เมล็ดธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเหลือง กระถิน โกโก้ และข้าวโพด

ซีลีเนียม พบใน ข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืช บร็อคโคลี่ เห็ด กระหล่ำปลี แดงกว่า หัวหอม และกระเทียม

โรคอะยา ปริมา ลากา ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ จะเกิดกับเราได้ก็ต่อเมื่อเราได้เลือกกิน

อาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารให้หลากหลายชนิดให้ครบ 5 หมู่ รับประทานปลา ถั่วเมล็ดแห้งแทนเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ รับประทานผักผลไม้ให้มากพอทุกมื้อ (เพื่อเป็นเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายและเส้นใยในผักและผลไม้ยังช่วยให้การขับถ่ายดีและช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย) ควรดื่มนม น้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง โยเกิร์ต นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ แทนน้ำหวานหรือน้ำอัดลม แต่อย่าลืมดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วทุกวัน (เพื่อความชุ่มชื้นของเซลล์ในร่างกายทำให้ร่างกายสดใสดชื่น) หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง เกล็ด น้ำตาล อาหารรสจัด เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารที่ไม่สะอาด อาหารปิ้งย่างหรือรมควัน

นอกจากนี้ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ลดละความเครียด นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหาโอกาสไปสูดอากาศบริสุทธิ์บ้าง ซึ่งเราสามารถเลือกปฏิบัติได้ไม่ยาก เพื่อช่วยคลายความแก่จากการทำลายของอนุมูลอิสระที่เราได้รับเข้าไปทุกวัน ทั้งยังทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่จะมาเยี่ยมเยียนเมื่ออายุเราเพิ่มขึ้น โรคความจำเสื่อม โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน โรคเหล่านี้ล้วนเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายหรือความชราที่เกิดขึ้น



บรรณานุกรม

1. สรจักร ศิริบริรักษ์. 2542. พลังมหัศจรรย์ในอาหาร. (พิมพ์ครั้งแรก) กรุงเทพฯ: บริษัท เป็รียว จำกัด. 366 หน้า.
2. อรพรรณ สุริยพันธุ์ และอรลักษณ์า แพรัตกุล. ผักผลไม้ต้านมะเร็ง. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.swu.ac.th/journal/swuvision/v1n2/article04.htm> (2 ธันวาคม 2546)
3. วิธีเสริมภูมิคุ้มกันโรค. [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.dek-d.com/board/view.php?id=878818> (17 มีนาคม 2552)