

สีในอาหาร

ให้เยอะมากกว่าที่เราคิด



เราใส่ใจสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตัวเอง จากที่เคยแค่ออกกำลังกาย ก็เพิ่มการบริหารจิตใจ เพราะคนทำงานอย่างเรา ๆ ก็มีเรื่องเครียด หรือเรื่องทุกข์ใจจากงานมาบ้างไม่มากก็น้อย การบริหารจัดการใจ หรือการได้พักผ่อนหย่อนใจ อาจทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น มีแรงใจในการทำงานมากขึ้น และที่ขาดไม่ได้ นั่นก็คืออาหารที่ดี ที่จะช่วยให้ร่างกายของเรามีกำลังในการทำกิจกรรม และกิจวัตรประจำวันได้เป็นอย่างดี รวมถึงอาหารที่ดีจะส่งเสริมให้สุขภาพกายของเราให้แข็งแรง แล้วยังช่วยรักษาสสมดุลของร่างกายให้ทำงานเป็นปกติ และห่างไกลโรคอีกหลายโรคเลยทีเดียว

สารอนุมูลอิสระ เป็นสารที่เราได้รับจากทั้งภายนอก เช่น ฝุ่น คิววัน มลพิษต่าง ๆ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และไขมันทรานส์ แสงแดด รังสี และที่ร่างกายสามารถสร้างได้เอง ซึ่งเกิดการกระบวนการเผาผลาญภายในร่างกาย ร่วมกับปัจจัยอื่น ๆ จากภายนอก ทำให้มีโครงสร้างไม่สมดุล ถ้าหากสะสมในร่างกายเป็นจำนวนมาก ก็สามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้ ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายของเราเกิดความเสียหาย หรือร่างกายมีการอักเสบ ส่งผลให้มีโรคต่าง ๆ ตามมาได้ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงมีส่วนช่วยอย่างมาก ที่จะทำให้เราลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ได้

หลายคนคงอยากรู้แล้วว่า อาหารต้านอนุมูลอิสระมีอะไรบ้าง และสามารถหาได้จากที่ไหน จริง ๆ แล้ว ร่างกายของเราสามารถสร้างสารอนุมูลอิสระได้เอง แต่อาจจะไม่เพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเรามีสุขภาพที่ดี เราจึงจำเป็นต้องรับเพิ่มจากอาหารบางชนิด เพื่อช่วยลดและชะลอให้เซลล์เสื่อมช้าลง สีของวัตถุดิบต่าง ๆ ตามธรรมชาติ นอกจากจะมีประโยชน์กับร่างกายแล้ว ยังสามารถช่วยให้เราเลือกรับประทานอาหารได้หลากหลายขึ้น และเรียนรู้ประโยชน์ที่จะได้รับจากสารพิษเคมีต่าง ๆ ด้วย

สารพิษเคมี เป็นสารประกอบทางเคมี ที่เราสามารถพบได้ในพืชหลากหลายชนิด ซึ่งสารเคมีกลุ่มนี้ทำให้พืชมีสี รส กลิ่นเฉพาะตัวแตกต่างกันไป มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่ช่วยป้องกัน และชะลอการเสื่อมของเซลล์ภายในร่างกาย หรือที่เรารู้จักกันดีในชื่อ “สารต้านอนุมูลอิสระ” เรามาดูสีที่มีในพืช และประโยชน์ของพิษเคมีต่าง ๆ กันค่ะ

สารพิษเคมีในพืชสีเหลือง และส้ม ได้แก่ สารฟลาโวนอยด์ แครوتينอยด์ ถ้าพูดถึงสีนี้ เราก็จะคุ้นตากับแครอท ฟักทอง มะม่วงสุก สับปะรด ข้าวโพด มะละกอ นอกจากสารต้านอนุมูลอิสระแล้ว ยังช่วยบำรุงสายตา และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันด้วย




สารพิษเคมีในพืชสีเขียว ได้แก่ ลูทีน คลอโรฟิล สามารถพบได้ในผักใบเขียวทั่วไป เช่น ผักโขม บรอกโคลี คื่นช่าย มีส่วนช่วยในการมองเห็น และเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน

สารพิษเคมีในพืชสีแดง ได้แก่ ไลโคปีน แอนโทไซยานิน พบมากในมะเขือเทศ เซอร์รี่ สตรอว์เบอร์รี่ แตงโม บีทรูท ป้องกันโรคระบบทางเดินปัสสาวะ ชะลอการเสื่อมของเซลล์ โดยเฉพาะเซลล์ผิวหนัง

สารพิษเคมีในพืชสีขาว-สีน้ำตาล ได้แก่ อัลลิซิน แร่ธาตุซีลีเนียม พบในกลั้ว หัวหอม กระเทียม กะหล่ำปลี เห็ด มีส่วนช่วยลดไขมันในเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด และยังมีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์

สารพิษเคมีในพืชสีม่วง หรือสีน้ำเงิน ได้แก่ แอนโทไซยานิน ฟีนอลิก พบมากในพืชตระกูลเบอร์รี่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีสีม่วง ดอกอัญชัน ป้องกันการเกิดโรคระบบทางเดินปัสสาวะ ชะลอการเสื่อมของเซลล์ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด




เราสามารถหาพืชได้ทุกสีในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย ซึ่งพืชแต่ละชนิดก็จะหาได้แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น ถึงแม้ว่าพืชแต่ละชนิดจะมีสารพิษเคมีแตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้ว ถือเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ช่วยรักษาสมดุลร่างกายให้ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด หากเราเลือกทานผักผลไม้ให้หลากหลาย และเพียงพอกับความต้องการของร่างกายแล้ว เราก็จะมีร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะใช้ชีวิตให้มีคุณภาพ ห่างไกลจากโรคต่าง ๆ ได้แล้วค่ะ