

## นักวิจัย บก. พบสารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านของไทย กินเป็นประจำช่วยชะลอความแก่

ความสนใจเรื่อง "อนุมูลอิสระ" (Free Radical) ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสื่อมสภาพของเซลล์ การเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า รอบดวงตา และผิวพรรณ รวมไปถึงโรคจากระบบภูมิคุ้มกัน และโรคมะเร็ง กลายเป็นพลังผลักดันให้นักวิจัยสนใจที่จะค้นคว้าเพื่อเอาชนะปัญหาเหล่านี้ และล่าสุดก็พบว่าผักท้องถิ่นของแต่ละพื้นที่ของไทยมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระสูงเหมาะที่จะนำมาปรุงอาหารสร้างเสริมสุขภาพ



อาจารย์เพลินใจ ตั้งคณะกุล นักวิจัยจากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และคณะได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ของผักพื้นบ้านในอาหารเหนือและอาหารอีสาน โดยพบว่าอาหารท้องถิ่นในแต่ละภาคของไทยหลายชนิดที่ใช้ผักพื้นบ้านมาเป็น

ส่วนประกอบในการปรุงอาหาร และนำผักพื้นบ้านของแต่ละภาคมาศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าของสารอาหารพบว่าผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าสร้างเสริมสุขภาพ (functional food) เพราะมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ เช่น ภาวะความจำเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ ระบบภูมิคุ้มกันลดลง และโรคมะเร็ง เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถจัดการกับอนุมูลอิสระได้โดยการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระออกมาในกระแสเลือดเพื่อจับกับอนุมูลอิสระได้ถึง 99.9% คงเหลือทำลายเซลล์

0.1% แต่อย่างไรก็ตามเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะสร้างสารต่อสารอนุมูลอิสระลดลงแต่อัตราการผลิตสารอนุมูลอิสระยังคงเท่าเดิม หรืออาจเพิ่มขึ้นตามปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ภายในร่างกาย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มฤทธิ์การต้านสารอนุมูลอิสระเพื่อช่วยให้เซลล์ในร่างกายสามารถซ่อมแซมตัวเองได้ ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระหรือสารแอนติออกซิแดนซ์ จะได้จาก วิตามินซี ในฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม , วิตามินอีในธัญพืช , ซีลีเนียม



จะได้จาก วิตามินซี ในฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม , วิตามินอีในธัญพืช , ซีลีเนียม

ในอาหารทะเล เนื้อสัตว์ และธัญพืชที่ไม่ขัดขาว , เบต้าแคโรทีน ในผักสีเหลืองส้ม และสีเขียวเข้มต่าง ๆ , วิตามินเอ , และพฤษาเคมีต่าง ๆ เช่น สารประกอบฟีนอลิก (polyphenol) จากชาและสมุนไพรบางชนิด สารไอโซฟลาโวน (isoflavones) จากถั่วเหลือง เป็นต้น

จากผลการวิจัยในการหาสารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้านของไทยโดยการนำมาปรุงเป็นอาหารประจำถิ่น พบว่า ภาคอีสานมี ผักสะเม็ก หรือ ประทัดดอย (*Agapetes lobbii* C.B. Clarke) เป็นไม้พุ่ม มีรากขนาดใหญ่ชุ่มน้ำ เกาะตามต้นไม้ใหญ่ที่มอสส์ปกคลุม , ผักติ้ว (*Cratogeomys formosm*) ไม้ผลัดใบ สูง 10-20 เมตร ดอกสีชมพูมีกลิ่นหอมอ่อน ๆ , กระจับปี่ (*Careya sphaerica* Roxb.) ใบมนสีเขียวเข้มมีรส



มันและฝาด ผักพื้นบ้านภาคใต้ พบใน ยอดมันปู (*Glochidion littorale* Blume Baill.) หรือ มันอี ยาง หรือนกนอนทะเล เป็นไม้พุ่ม มีรสชาติมันและฝาด , สะตอ (*Parkia speciosa* Hassk.) เป็น ผักยาว เป็นช่อ แต่ละช่อมีประมาณ 10-15 ผัก แต่ละผักมีเมล็ด 10-20 เมล็ด เนื้อเมล็ดกรอบมีกลิ่นฉุน ส่วน ในภาคเหนือมีผักพื้นบ้านที่มีฤทธิ์

ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ดอกสะแล (*Broussonetia kurreii* Corner.) เป็นพืชไม้พุ่ม ออกช่อดอกเป็นกลุ่ม ช่อดอกจะมีลักษณะเป็นเม็ดกลมสีเขียว รสชาติมัน , ผักฮ้วน (*Dregea volubilis* Hook.f.) รับประทานยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อน มีรสขมอมหวานมัน , ผักเชียงดา (*Gymnema inodorum* Decne.) เป็นเถาไม้เลื้อย ใบสีเขียวเข้มคล้ายใบชะพลู , ขนุนอ่อน (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) มีรสฝาด และผักพื้นบ้านของ ภาคกลางที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ ใบชะมวง (*Garcinia cowa* Roxb.) ยอดอ่อนและใบอ่อนของ ชะมวงรสเปรี้ยว , ใบยอ (*Morinda citrifolia* Linn.) ใบใหญ่หนาสีเขียวสด ผลกลมยาวรีมีตาเป็นปุ่มรอบผล ลูกอ่อนสีเขียวสดมีกลิ่นฉุน , ผักกระเฉด (*Neptunia oleracea* Lour.) พืชล้มลุก ต้นลอยน้ำ ต้นแก่จะมีนวม หนาสีขาวหุ้มปล้องเป็นช่วง ๆ รับประทานต้นและยอดอ่อนรสกรอบหวาน ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้สามารถ รับประทานได้ทั้งสดและนำมาปรุงสุก จากการวิจัยพบว่าไม่ว่าจะรับประทานแบบสดหรือแบบนำมาปรุง ประกอบอาหารผักเหล่านี้ก็ยังมีปริมาณสารประกอบฟีนอลิก และคงฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระคงที่ ดังนั้นการ นำผักพื้นบ้านประจำท้องถิ่นมาปรุงประกอบอาหารก็นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยเราในการสร้าง เสริมสุขภาพและรักษาโรคโดยไม่ต้องพึ่งยาและสารเคมีใด ๆ เลย



## ตารางแสดง ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระและปริมาณสารฟีนอลิกของอาหารท้องถิ่นไทย

อาหารท้องถิ่น	ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ มิลลิกรัมวิตามินซีเปรียบเทียบกับ/ อาหารสุก 100 กรัม	ปริมาณสารฟีนอลิก มิลลิกรัมกรดแกลลิกเปรียบเทียบกับ/ อาหารสุก 100 กรัม
<b>ภาคเหนือ</b>		
แกงขนุนอ่อน	38.15	75.52
แกงแค	54.77	111.69
แกงเซียงดา	86.00	225.70
แกงดอกสะแล	85.01	164.71
แกงผักขี้วัน	55.25	144.84
<b>ภาคกลาง</b>		
แกงป่าไก่	137.97	108.14
แกงส้มผักกระเฉด	81.39	67.83
ต้มกะทิสายบัว	31.82	34.74
แกงหมูชะมวง	62.12	72.29
แกงอ่อมปลาตุกใบยอ	48.00	61.99
<b>ภาคอีสาน</b>		
แกงหน่อไม้ไผ่ย่านาง	30.25	60.79
แกงเห็ดละโงก	83.85	110.06
ซุบผักสะเม็ก	43.97	54.13
ซุบมะเขือเปราะ	176.71	157.62
ลาบเทา	29.29	55.16
<b>ภาคใต้</b>		
แกงไตปลา	48.65	100.51
แกงเหลืองคูน	23.74	42.08
แกงลูกเหรียงหมู	75.57	72.29
แกงหอยใบชะพลู	140.12	125.39
ผัดสะตอ	139.82	78.78