“ไฟโตนิวเทรียนท์ ในผักและผลไม้” ฮีโร่ตัวจริง ป้องกันกลุ่มเสี่ยงโรคใกล้ตัวและโรคติดต่อไม่เรื้อรัง (NCDs)

รู้หรือไม่ว่า โรคร้ายที่นับว่าเป็นภัยคุกคามสุขภาพของคนในยุคปัจจุบันมากที่สุด คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อันได้แก่ เบาหวาน ความดัน หัวใจ ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากไลฟ์สไตล์อันสุ่มเสี่ยงของคนในยุคปัจจุบันที่อาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด และความวิตกกังวลจากการทำงาน, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสาเหตุกระตุ้นการเกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical) ที่จะค่อยๆ สะสมทำให้เซลล์ภายในร่างกายเสื่อม ตาย หรือกลายพันธุ์ ส่งผลให้ป่วย ดูแก่ชราก่อนวัยอันควร และที่สำคัญคือเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs

ซึ่งการป้องกันโรค โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) นอกจากหลีกเลี่ยงไลฟ์สไตล์ที่สุ่มเสี่ยงแล้ว ยังสามารถป้องกันได้ง่ายๆ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-Oxidant) ในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวัน จากข้อแนะนำตามธงโภชนาการ เราควรรับประทานผลไม้วันละ 3-5 ส่วน ซึ่งผลไม้และน้ำผลไม้เป็นแหล่งที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ รวมถึงไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrient) ต่างๆ ที่จะช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ และช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ด้วยความเร่งรีบในการดำรงชีวิตปัจจุบันทำให้คนส่วนใหญ่รับประทานได้ในปริมาณที่ไม่ถึง ดังนั้น การดื่ม “น้ำผลไม้” ที่มี ไฟโตนิวเทรียนท์ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ได้ง่ายและสะดวก รวดเร็ว เหมาะสำหรับผู้ที่ได้รับสารอาหารในแต่ละวันไม่เพียงพอ โดยเฉพาะวัยรุ่น หนุ่มสาว และวัยทำงานที่อาจรับประทานอาหารไม่ครบทุกมื้อ รวมทั้งผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการเคี้ยว หรือการย่อยและการดูดซึม

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการเพื่อสุขภาพและการชะลอวัย ผศ.ดร.เอกราช บำรุงพืชน์ (ประธานฝ่ายวิชาการ ชมรมโภชนวิทยามหิดล) จะมาช่วยไขความลับคุณประโยชน์ของไฟโตนิวเตรียนท์ ในน้ำผลไม้และความจริงของน้ำตาลในน้ำผลไม้ “ไฟโตนิวเทรียนท์ในน้ำผลไม้ (Phytonutrient) ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ซึ่งมีฤทธิ์ทางชีวภาพ พบได้ในพืชผักผลไม้ โดย ไฟโตนิวเทรียนท์ ที่พบในพืชผักผลไม้ มีมากกว่า 20,000 ชนิด หลักๆที่พบ อาทิ โพลีฟีนอล (Polyphenol), ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid), แอนโทไซยานิน (Anthocyanin), แคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย

โดย โพลีฟีนอล (Polyphenol) จะมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ จากโครงสร้างที่มีหมู่ไฮดรอกซิล (hydroxyl group) หรือ – OH ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการกำจัดอนุมูลอิสระ หรือเรียกง่ายๆ ว่าเป็นพี่ใหญ่ในการช่วยกำจัดอนุมูลอิสระให้กับร่างกายนั่นเอง ช่วยส่งเสริมการทำงานระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบ

ประสาทและสมอง รวมทั้งระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยมักพบโพลีฟีนอล (Polyphenol) มากในน้ำสัปปะรด น้ำมะพร้าว น้ำฝรั่ง น้ำกีวี น้ำแอปเปิ้ล เป็นต้น

ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัส ช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน รักษาระดับน้ำตาลในเลือด และลดภาวะการอักเสบเรื้อรัง จึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งได้ โดยมักพบฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ปริมาณมากใน น้ำส้ม

แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) พบมากในกลุ่มผลไม้สีม่วงแดง เช่น องุ่นแดง ทับทิม ลดปัจจัยเสี่ยงของหลอดเลือดอุดตัน และโรคหัวใจ ชะลอการเสื่อมของสมอง ยังช่วยป้องกันเส้นเลือดฝอยจากการถูกอนุมูลอิสระทำลาย โดยมักพบแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) มากในน้ำองุ่น น้ำพรุน น้ำทับทิม น้ำแครนเบอร์รี่ น้ำเชอรี่เบอร์รี่ น้ำมังคุด

แคโรทีนอยด์ (Carotenoid) พบมากในกลุ่มผลไม้สีส้ม เหลือง แดง เช่น แครอท มะละกอ มะม่วง มะเขือเทศ ช่วยส่งเสริมสุขภาพสายตา ลดความเสี่ยงเรื่องจอประสาทตาเสื่อม รวมทั้งเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนเลือดในดวงตา สามารถเพิ่มระดับของความคมชัดของการมองเห็น (Visual acuity) และความไวของการปรับแสง (Contrast sensitivity) ได้

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นเป็นแค่ตัวอย่างคุณประโยชน์ของ ไฟโตนิวเทรียนท์ในน้ำผลไม้ ซึ่งสามารถสรุปให้เข้าใจอย่างง่าย ว่า ไฟโตนิวเทรียนท์ เหล่านี้หลายชนิดมีฤทธิ์ต่อต้านหรือป้องกันโรคบางชนิดโดยเฉพาะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ หรือ NCDs โดยออกฤทธิ์หลักผ่านกลไกในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ต้านภาวะการอักเสบเรื้อรัง และมีคุณสมบัติเฉพาะตัวแตกต่างกันไปตามชนิด แต่ทั้งนี้จากข้อมูลการศึกษาวิจัยของ The Human Nutrition Research Center on Aging, Tufts University สหรัฐอเมริกา พบว่าปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน คืออย่างน้อย 3,500 -5,000 หน่วย ORAC Score ที่จะมีผลออกฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระในเลือดและเนื้อเยื่อ หรือเซลล์ต่างๆภายในร่างกายได้ ซึ่งร่างกายคนเราต้องการผักและผลไม้ที่มีสาร Phytonutrient ที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระทุกวัน

และคุณประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่หลายคนมักมองว่า “น้ำตาลในน้ำผลไม้” ไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ความจริงแล้วน้ำตาลที่อยู่ในผลไม้นั้นส่วนใหญ่จะเป็น “น้ำตาลฟรุคโตส” นอกจากนี้ยังพบน้ำตาลกลูโคส และซูโครส (น้ำตาลทราย) อยู่บ้าง โดยการได้รับน้ำตาลฟรุคโตสจะทำให้ระดับน้ำตาล หรือกลูโคสในเลือดที่เราตรวจวัดกัน เพิ่มขึ้นได้ช้า เพราะต้องผ่านกระบวนการการเปลี่ยนที่ตับก่อน และน้ำตาลฟรุคโตสไม่ต้องผ่านการควบคุมโดยฮอร์โมนอินซูลินเหมือนน้ำตาลกลูโคส จึงอาจเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวานที่ร่างกายสังเคราะห์อินซูลินได้น้อยลง และควรเลือกดื่มน้ำผลไม้คั้นสด หรือน้ำผลไม้ 100% ที่ไม่มีการเติมน้ำตาลทรายเพิ่ม (Added sugar) ลงไป

ในฐานะที่ทิปโก้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านน้ำผลไม้ที่มีประสบการณ์มามากกว่า 40 ปี ได้มีการสำรวจตลาดถึงความต้องการของผู้บริโภคที่หลากหลาย ทิปโก้จึงผลิตน้ำผลไม้เพื่อตอบโจทย์ทุกปัญหาสุขภาพของแต่ละไลฟ์สไตล์ โดยทิปโก้เชื่อมั่นในกระบวนการผลิตที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ตั้งแต่ขั้นตอนการคัดเลือกสายพันธุ์ที่ดีที่สุดของผลไม้ ผ่านกระบวนการ “คั้นสด”หรือ “NFC” (Not From Concentrate) ที่ทำให้น้ำผลไม้สามารถคงคุณค่าของ ไฟโตนิวเทรียนท์และวิตามินต่างๆไว้ใกล้เคียงกับการทานผักผลไม้สดมากที่สุด ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันโรคร้ายของคนในยุคปัจจุบัน

โดยเฉพาะ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs จึงขอแนะนำว่าควรรับประทานผลไม้วันละ 3-5 ส่วน แต่ในยุคปัจจุบันไลฟ์สไตล์ที่เร่งรีบทำให้คนส่วนใหญ่ไม่สามารถรับประทานผักผลไม้ได้ครบตามสัดส่วน ดังนั้นเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างเพียงพอ รวมถึงได้รับประโยชน์จากไฟโตนิวเทรียนท์เพื่อต่อต้านกับสารอนุมูลอิสระ จึงอยากแนะนำอีกหนึ่งทางเลือกในการสร้างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยการดื่มน้ำผลไม้ทิปโก้ 100% วันละ 1 แก้ว ซึ่งสามารถทดแทนได้กับผลไม้ 1 ส่วน