

พลังผักห้าสี



การได้รับโรคผักสดและผลไม้ที่สังเคราะห์ “สารเม็ดสีหรือสารพฤกษเคมี (phytochemicals)” ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้นั้น เชื่อว่าจะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด สมอองขาดเลือด กะทันหัน อัลไซเมอร์ ต้อกระจก และชะลอความเสื่อมตามวัยของมนุษย์ได้ โดยควรบริโภคสารเม็ดสีให้ได้หลากหลายสีสัปดาห์ต่อวัน

เม็ดสีทำนายดวง

[เม็ดสี](#)หรือรงควัตถุใน ผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืช นอกจากให้สีที่สวยงามแล้ว ยังมีความหมายเชิงคุณประโยชน์ในตนเอง [1] โดยกลุ่มที่ให้สีม่วงแดงจนถึงน้ำเงินมักเกิดจากสารแอนโทไซยานิน [2] ภายใต้วงใหญ่ฟีนอลิก และกลุ่มที่ให้สีเหลืองส้มจนถึงแดงมักมีสารกลุ่มแคโรทีนอยด์ [3] โดยเม็ดสีที่นิยมกันในระยะหลังหากไม่จำกัดวงว่าสารต้านอนุมูลอิสระต้องมาจากพืชเท่านั้นคือ แคโรทีนอยด์ชื่อ

แอสตาแซนทิน ที่พบในสัตว์น้ำที่มีสีแดง เช่น ปลาแซลมอน กุ้ง และปู [4] เพราะสามารถผ่านเข้าไปในสมองทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระในสมองได้ ทั้งยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าบีตาแคโรทีน 10 เท่า การเลือกกินให้หลายสีเข้าไว้ จึงช่วยทำให้ผู้กินได้รับสารต้านอนุมูลอิสระดีๆ ครบถ้วนและเสริมฤทธิ์กันได้ดียิ่งขึ้น [1],[5] ยกตัวอย่างเช่น “สีม่วงครามน้ำเงิน” ที่พบในทับทิม องุ่นแดง หรือกะหล่ำปลีม่วง มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันของไขมันแอลดีแอลหรือไขมันชนิดไม่ดีที่เกาะหลอดเลือด “สีเขียว” ของบร็อคโคลี กะหล่ำดาวหรือคะน้า มีกลูโคสิโนเลทที่ลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง “สีเหลืองเขียว” ในข้าวโพด หรือผักใบเขียว มีลูทีนและซีอาแซนทินที่ลดอัตราการเสื่อมของจอประสาทตาที่ทำให้ตาบอดในผู้สูงอายุ “สีแดง” ที่พบในแครอท มะละกอ ฟักทอง มีบีตาแคโรทีนที่เสริมประสิทธิภาพของเซลล์นักฆ่าในการกำจัดเซลล์มะเร็ง “สีแดง” ในมะเขือเทศ มีไลโคปีนที่มีมากในต่อมลูกหมาก (ลูกมะเขือคกงกลมเหมือนต่อม) และเชื่อว่าอาจป้องกันมะเร็งของต่อมนี้ไ้ระดับหนึ่ง “สีขาว” จากกระเทียมและผักตระกูลหัวหอม มีอัลลีลไซไฟด์ ที่อาจยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ เป็นต้น [6],[7]

## เลขมงคล

การค้นพบว่า สารเม็ดสีในผักและผลไม้มีฤทธิ์ทางชีวภาพในการต้านอนุมูลอิสระที่เกิดจากมลพิษในชีวิตประจำวัน ทำให้อาจมีการเปลี่ยนแปลงความรู้เดิมที่เคยแบ่งประเภท “สารอาหารจำเป็น” ไว้เพียงห้าหมู่ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ และวิตามิน เป็นเพิ่มหมู่สารเม็ดสีเข้ามาเป็นหมู่ที่หก และอาจมีคำแนะนำให้กินสารเม็ดสีอย่างน้อย 5-7 สีต่อวันขึ้นไป เป็นต้น

มีการแนะนำให้กินผักและผลไม้ 1 สีในขนาด 1 หน่วยบริโภค (serving) เป็นจำนวนให้ได้ 7 สีในแต่ละวัน แล้วจึงกลายเป็นคำแนะนำแนวทางจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติและสถาบันวิจัยมะเร็งของประเทศสหรัฐอเมริกาว่า “ควรกินให้ได้ห้าถึงเก้าหน่วยบริโภคต่อวัน” คือ จัดกลุ่มผักและผลไม้แล้วกินตามสี [6] การกินให้กระจายหลายสีนั้นจะเกิดผลดีจากกลวิธีการกระจายความเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษสะสมจากการกินของเดิมซ้ำๆ และทำให้ได้รับแร่ธาตุที่มีกระจายอยู่ในผักธรรมชาติต่างๆชนิด

กินอย่างไรให้ได้ห้าสี?

หากจะให้กินผักผลไม้หลากสีให้ได้ครบ 5 สีต่อวันนั้น ไม่ใช่เรื่องยากนัก เพราะแน่นอนว่า เราคงจะเลือกกินกันแต่ผลไม้ (เพราะอร่อยกว่า) แถมมีหลายสีให้เลือกกินให้ครบได้ง่ายกว่าผักมาก

บางคนยังมาบอกว่า จะให้ช่วยกินโคเวตาของเธอเพิ่มให้ก็ยังได้ ทุ้งๆที่เจ้าตัวเฟ็งกินส้มไปแล้วหนึ่งกิโล กินลองกอง กินมะม่วง กินมังคุด กินสับประรด (แต่ไม่กินผักเลย) ลุ่ลวงไปหยกๆ

ในที่นี้ จึงจะขอทำตัวอักษร ผลไม้ เป็นเลือนๆซ่อนไว้ และขอให้ผู้ที่เก่งจริง หัดกิน ผัก ให้ได้ 5 สีต่อวันกันจะดีกว่า (ไม่ต้องถึง 7 สีดอก ให้สีได้มีวันหยุดพักผ่อนบ้าง)

ควรตั้งเป้าหมายแต่ละวันเอาไว้ว่า หากสิ่งที่ฉันดักใส่จาน ยังไม่ครบ 5 สี ฉันจะยังไม่ลงมือกินกัน ถ้าจำไม่ค่อยได้ว่า กินสีอะไรเข้าไปแล้วบ้าง ก็ให้ใส่เสื้อสีตามสีมงคลประจำวัน แล้วแจ้แม่ค้ำร้านอาหารตามสั่งว่า ฉันจะจ่ายสตางค์เฉพาะผักที่เธอตัดให้ได้ตรงตามสีเสื้อของฉัน ในวันนี้เท่านั้น แค่นี้เราก็จะสามารถแน่ใจได้ว่า อย่างน้อยใน 1 สัปดาห์เราจะได้กินผักถ้วยเฉลี่ยสีกันได้ครบเม็ดสีแล้วจริงๆ

อะไรนะ... อายแม่ค้ำ ไม่กล้าสั่งอย่างนั้นหรือ?

มา...มา ไม่เป็นไร มาลอกเมนูเพื่อสุขภาพของหลานสามชวบของเราก็ได้

หลานเรายังกล้าออร์เดอร์เมนูประจำวันของมันเลย ว่าจากกิน โจ๊กข้าวโพดอ่อน โจ๊กถั่วแดงหลวง โจ๊กยอดตำลึง โจ๊กแครอท โจ๊กดอกอัญชัน โจ๊กมันเทศม่วง แล้วก้อโจ๊กมะเขือเทศ...

อรพินท์ มุกดาติลก

1 มกราคม 2556

ปรับปรุง 25 ม.ค. 60

  
hooraygoodhealth.com

## เอกสารอ้างอิง

- [1] Liu RH. Potential synergy of phytochemicals in cancer prevention: mechanism of action. J Nutr. [online] 2004 [cited 2013 Mar 13]; 134(12 Suppl):3479S-3485S. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15570057>
- [2] Kocic B, Filipovic S, Nikolic M, Petrovic B. Effects of anthocyanins and anthocyanin-rich extracts on the risk for cancers of the gastrointestinal tract. J BUON. 2011 Oct-Dec;16(4):602-8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22331709>
- [3] Rao AV, Rao LG. Carotenoids and human health. Pharmacol Res. 2007 Mar;55(3):207-16. Epub 2007 Jan 25. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17349800>
- [4] พัฒนา เต็งอำนวย. ไม่แก่ได้ไหม. ใน: นภัส แก้ววิเชียร, เบญจพร สุธรรมชัย, บรรณาธิการ. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2554.
- [5] de Kok TM, van Breda SG, Manson MM. Mechanisms of combined action of different chemopreventive dietary compounds: a review. Eur J Nutr. 2008 May;47 Suppl 2:51-9. doi: 10.1007/s00394-008-2006-y. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18458834>
- [6] สุรชาติภพ ภมรประวัตติ. กินตามสี อาหารเพื่อสุขภาพ 5 สี: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 13 มีนาคม 2556]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/1345>
- [7] Heber D. Vegetables, fruits and phytoestrogens in the prevention of diseases. J Postgrad Med [serial online] 2004 [cited 2013 Mar 13];50:145-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15235216>