อาหารหลากสี มีประโยชน์หลากหลาย (ตอนที่ 1):

อาหารหลากสี คืออะไร

โดย ภญ.ดร.นิศารัตน์ ศิริวัฒนเมธานนท์

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องจากอาหารการกินของคนในยุคนี้ได้รับอิทธิพลจากชาติตะวันตก อาหารที่มีขายตามร้านจานด่วนที่เรียกว่า “อาหารฟาสต์ฟูด” เช่น แฮมเบอร์เกอร์ มันฝรั่งทอด ไก่ทอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ ที่เน้นความสะดวกและรวดเร็วนั้น มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่น้อยมาก อาหารเหล่านี้ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ในสัดส่วนที่สูง และมีเส้นใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุ ในปริมาณที่ต่ำ ซึ่งการรับประทานอาหารเหล่านี้บ่อยๆ จะทำให้เกิดการสะสมไขมัน ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมามากมาย เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ภูมิแพ้ และอันตรายถึงขั้นก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เป็นต้น

อาหารประเภทนี้มีปริมาณแคลอรี่และสารอาหารประเภทไขมันเยอะมาก ดังตัวอย่างเช่น Cheese Hamburger ปริมาณ 199 กรัม (ทั้งชิ้น) มีแคลอรี่มากถึง 710 และมีแคลอรี่จากไขมัน = 450

(ภาพจาก http://www.foodshedproject.ca/foodfirsttoolkit.htm)

เมื่อเราทราบปริมาณแคลอรี่ของอาหารแต่ละชนิด เราลองมาคำนวณเล่นๆ ว่าต่อมื้อที่เราเข้าไปนั่งกินอาหารจำพวกนี้เราจะได้รับปริมาณแคลอรี่และไขมันเท่าใด

นี่คือตัวอย่างเซ็ทเมนูจากร้าน McDonald's, Burger King และ Wendy's จะเห็นได้ว่าอาหารประเภทฟาสต์ฟูดมีสารอาหารจำพวกโปรตีนน้อยกว่าสารอาหารจำพวกไขมันและแป้ง

Fast Food Comparison Chart

	Total calories	Total fat (g)	Carbohydrates	Protein (g)
McDonald's				
Big Mac	530	28	45	25
Lrg. Fries	550	26	71	6
Side Salad	20	0	4	1
Hot Fudge Sundae	330	10	54	7
Meal Total	1430	64	174	39
Burger King				
Whopper	700	42	52	31
Lrg. Fries	500	25	63	6
Side Salad	20	0	4	1
Hershey's Sundae Pie	300	18	31	3
Meal Total	1520	85	150	41
Wendy's				
Classic Single	430	20	37	25
Biggie(Lrg.) Fries	490	24	65	5
Side Salad	30	0	7	2
Small Frosty	330	8	56	8
Meal Total	1280	52	165	40

(ภาพจาก http://stdavid.wcdsb.ca)

อาหารหลากสีคืออะไร

ก่อนที่เราจะมาพูดกันถึงประโยชน์หลากหลายของอาหารหลากสี เราควรที่จะต้องทำความเข้าใจกับคำว่า "อาหารหลากสี" เสียก่อนนะคะว่ามีความเป็นมาอย่างไร คำว่าอาหารหลากสี บางคนอาจนึกถึงลูกกวาดที่มีหลายสี ขนมถ้วยฟูหลากสี หรืออาหารที่มีการแต่งสีสันหรือแต่งกลิ่นให้หลากหลายเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้ซื้อ แต่สิ่งที่เราจะกล่าวถึงต่อไปนี้คือ อาหารที่มาจากธรรมชาติจริงๆ ที่ไม่ได้แต่งกลิ่นหรือแต่งรสแต่อย่างใด เพราะฉะนั้น คำนิยามของ "อาหารหลากสี" ในวันนี้จะเป็นการกล่าวถึงสิ่งที่มีตามธรรมชาติซึ่งมีหลากสี ซึ่งก็คืออาหารจำพวกผักผลไม้นั่นเอง

(ภาพจาก http://sweetipomoea.wordpress.com/tag/fruits)

สีสันของอาหารประเภทพืชผักผลไม้ที่เรามองเห็นนั้นมาจากเม็ดสีที่พืชสร้างขึ้นเอง เช่น สีเขียว เป็นสีที่มาจากเม็ดสีของคลอโรฟิลล์ ส่วนสีเหลืองและสีส้ม มาจากสีของแคโรทีนอยด์ และสีแดง ม่วง น้ำเงิน ส่วนใหญ่เป็นสีของแอนโทไซยานินที่อยู่ในสภาวะกรด-ด่างที่ต่างกันนั่นเอง รายละเอียดเกี่ยวกับสีของพืชผักผลไม้จะเรากล่าวถึงอีกครั้งในตอนต่อไปค่ะ

อาหารหลากสีมีประโยชน์หลากหลายอย่างไร

ปัจจุบันหลายๆ คนจึงหันมาใส่ใจสุขภาพและอาหารการกินกันมากขึ้น อาหารที่ดีมีประโยชน์นอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรง สดใสห่างไกลโรคจากต่างๆแล้ว ยังทำให้หน้าตาผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัยอีกด้วย อาหารหลากสีสันนั้น มีทั้งวิตามิน แร่ธาตุหลากชนิดที่เป็นประโยชน์กับกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นแหล่งใยอาหาร เป็นสารอาหารที่ช่วยลดการดูดซึมของคอเลสเตอรรอลและไขมัน ช่วยให้ระบบย่อย ระบบการขับถ่ายทำงานปกติ นอกจากคุณสมบัติเหล่านี้แล้ว ในผักผลไม้ยังมีสารพิเศษ ซึ่งช่วยป้องกันโรคบางชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจหลอดเลือด ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทาน ชะลอความแก่ชรา ทำให้ร่างกายสวยงามสมส่วนและแข็งแรง

ไฟโตเคมิคอล (Phytochemicals) หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrients)

สารพิเศษที่มีในผักผลไม้นั้น เราเรียกรวมๆ ว่า ไฟโตเคมิคอล (Phytochemicals) ซึ่งคำว่า ไฟโต มาจากภาษากรีก แปลว่า พืช ส่วนคำว่า เคมิคอล แปลว่า สารเคมี เรียกรวมกันง่ายๆ ว่า “อินทรียสารจากพืช” ล่าสุดคำๆ นี้ได้ถูกเรียกใหม่เป็น ไฟโตนิวเทรียนท์ (Phytonutrients) และคำว่า นิวเทรียนท์ นี้เอง แปลว่า สารอาหาร ไฟโตเคมิคอล หรือ ไฟโตนิวเทรียนท์ เป็นสารประกอบตามธรรมชาติที่พืชสร้างขึ้น สารพวกนี้เป็นสารประกอบที่ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างได้เอง ต้องได้รับจากพืชเท่านั้น สารกลุ่มนี้ทำให้พืชมีสี กลิ่น และรส เป็นลักษณะเฉพาะตัว นี้ ตัวอย่างเช่น แคโรทีนอยด์ (carotenoid) ที่พบในแครอท สารแคโรทีนในแครอทเป็นสารก่อวิตามินเอ (pro-vitamin A) ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายได้ ส่วนสารกลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) จากพืชหลายๆ ชนิดมีฤทธิ์ต้านออกซิเดชั่น ต้านอักเสบ และต้านมะเร็งได้

ในยุคนี้นักวิทยาศาสตร์หลายแขนงได้ให้ความสำคัญต่อการศึกษาเรื่องคุณประโยชน์ของสารอาหารจากพืชต่อ ระบบการทำงานของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการลดการสร้างอนุมูลอิสระ ลดอันตรายจากอนุมูลอิสระ (อนุมูลอิสระในที่นี้คือสารที่มีพิษที่มีในธรรมชาติ เช่น รังสียูวีจากแสงอาทิตย์ ควันพิษในอากาศพิษ เป็นต้น) ที่เป็นต้นเหตุของความแก่ชรา ลดการทำลายดีเอ็นเอซึ่งเป็นกลไกหนึ่งในการยับยั้งการอักเสบและการเกิดมะเร็ง ผลการวิจัยจากนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกต่างมีความเห็นตรงกันว่าพืชหลายๆ ชนิดมีสารอาหารที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพของคนเราได้ ดังนั้นถ้ากินผัก และผลไม้ให้หลากหลาย เราก็จะได้รับประโยชน์ที่หลากหลาย แต่จะกินอย่างไรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด เราคงต้องมาติดตามดูกันค่ะว่าพืชผักผลไม้ในแต่ละกลุ่มสีมีประโยชน์ที่แตกต่างกันหรือเหมือนกันให้เราเลือกกินได้อย่างไร