

อาหารหลากสี มีประโยชน์หลากหลาย (ตอนที่ 2):

สารเคมีที่มีประโยชน์จากผักผลไม้ที่มีสีแดง

โดย ญ.ดร.นิศารัตน์ ศิริวัฒนเมฆานนท์

ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผักผลไม้ที่มีสีแดง

พระเอกของผักผลไม้ที่มีสีแดง ที่ขึ้นชื่อว่ากินแล้วผิวจะสวย ตาจะสดใส ก็คือ มะเขือเทศ นั่นเอง นอกจากมะเขือเทศแล้วยังมี แดงโมเนื้อแดง กระเจี๊ยบแดง ฝรั่งเนื้อแดง มะละกอ หัวบีทรูท สตอเบอรี่ เชอร์รี่ เมล็ดทับทิม พริกแดง หอมแดง และกระหล่ำปลีสีแดง ฯลฯ ผักผลไม้ที่มีสีแดงสวย รสชาติอร่อย เหล่านี้เป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างขึ้นพร้อมกับประโยชน์หลากหลายต่อสุขภาพ

ผักผลไม้ที่มีสีแดงส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยสารสำคัญที่ชื่อว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นเม็ดสีแคโรทีนอยด์ที่ให้สีแดงแก่พืชผักต่างๆ และสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นเม็ดสีที่สามารถเปลี่ยนสีเป็นน้ำเงินหรือม่วงในเมื่ออยู่ในสภาวะแวดล้อมของอุณหภูมิ หรือความเป็นกรดด่าง ที่แตกต่างกัน สารแอนโทไซยานินนี้จะเด่นมากในกลุ่มพืชผักสีม่วงและน้ำเงินซึ่งเราจะพูดถึงกันในตอนต่อไป แต่ตอนนี้เรามาดูประโยชน์ของไลโคปีนในพืชผักสีแดงกันก่อนค่ะ



ประโยชน์ของไลโคปีนในผักผลไม้สีแดง

- ไลโคปีนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะเซลล์ผิวหนังและช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคต้อกระจก
- ไลโคปีนช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง และป้องกันการเกิดมะเร็งต่างๆ โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งปากมดลูก

- ไลโคพีนช่วยลดปริมาณไขมันไม่ดีชนิด LDL-cholesterol ช่วยชะลอการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด ลดความดันโลหิตและลดการแข็งตัวของหลอดเลือด

เมื่อรู้ประโยชน์ของไลโคพีนอย่างนี้แล้ว เราลองมามองหาเมนูอาหารดีๆ ที่มีสารไลโคพีนเพื่อบำรุงสุขภาพกันบ้างนะคะ มาดูตัวอย่างเมนูอาหารที่มีปริมาณไลโคพีนสูงกันค่ะ

ซูปมะเขือเทศ (Tomato soup) สูตรของ Michael Chiarello



ส่วนประกอบที่ต้องเตรียม (สำหรับ 4 ที่)

มะเขือเทศสับ	400	กรัม หรือ ประมาณ 1/2 กิโลกรัม
น้ำมันโอลีฟ (สูตร extra virgin olive oil)	3/4	ถ้วยตวง
เซอลารี (celery) หั่นเป็นลูกเต๋า	1	ต้น
แครอทหั่นเป็นลูกเต๋า	1	หัว
หอมหัวใหญ่หั่นลูกเต๋า	1	หัว
กระเทียมสับละเอียด	2	กลีบ
น้ำต้มไก่/ น้ำซุปไก่	1	ถ้วยตวง
ใบกระวาน (ถ้ามี)	1	ใบ
ใบกระเพราสับ	1/4	ถ้วยตวง
เนย	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น (ปริมาณเล็กน้อยตามชอบ)		
พริกไทยดำบด (ปริมาณเล็กน้อยตามชอบ)		

วิธีทำ

1. วอร์มตู้อบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส
2. บีบหรือเค้นมะเขือเทศสับที่เตรียมไว้ คั้นเอาน้ำเก็บไว้
3. นำเฉพาะเนื้อมะเขือเทศที่ถูกบีบแล้ววางในภาชนะหรือถาดที่จะสามารถอบในตู้อบได้ โรยเกลือป่น พร้อมทั้งพริกไทยดำบด และน้ำมันโอลีฟ 1/4 ถ้วยตวง นำเข้าตู้อบประมาณ 15 นาที จนกระทั่งสุกและเหนียวหนืด
4. ใส่น้ำมันโอลีฟที่เหลือ (1/2 ถ้วยตวง) ลงในกระทะ อุ่นกระทะด้วยความร้อนต่ำถึงปานกลาง แล้วใส่เชอลารี, แครอท, หอมหัวใหญ่และกระเทียมที่เตรียมไว้ ตั้งไฟประมาณ 10 นาที จนกระทั่งส่วนประกอบทุกอย่างสุกนุ่มทั่วถึงกัน
5. นำเนื้อมะเขือเทศอบออกจากตู้อบ พร้อมด้วยน้ำมะเขือเทศที่คั้นเก็บไว้ และน้ำคั้นไก่ (น้ำซุปไก่) พร้อมทั้งเนยและใบกระวาน ใสลงในกระทะ ให้ความร้อนต่อประมาณ 15-20 นาที เกี่ยวจนกระทั่งส่วนประกอบทุกอย่างเข้ากันดี แล้วจึงใส่ใบกระเพราสับลงไปเป็นลำดับสุดท้าย
6. นำซूपมะเขือเทศที่ได้ใส่ลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ปั่นจนละเอียดพร้อมเสิร์ฟ หรืออาจอุ่นซ้ำอีกครั้งก่อนเสิร์ฟก็ได้

หมายเหตุ การให้ความร้อนแก่มะเขือเทศจะทำให้ได้สารไลโคปีนมากกว่าการรับประทานมะเขือสดปั่นหลายเท่า เพราะฉะนั้นไม่ต้องกังวลเลยว่าความร้อนจะทำให้สารไลโคปีนที่มีประโยชน์สูญสลายไป

เอกสารอ้างอิง

1. Gupta SK, Trivedi D, Srivastava S, *et al.* Lycopene attenuates oxidative stress induced experimental cataract development: an in vitro and in vivo study. *Nutrition*. 2003; 19(9):794-799.
2. Mein JR, Lian F, Wang XD. Biological activity of lycopene metabolites: implications for cancer prevention. *Nutrition Reviews*. 2008; Vol. 66(12): 667–683.
3. Ried K, Fakler P. Protective effect of lycopene on serum cholesterol and blood pressure: Meta-analyses of intervention trials. *Maturitas*. 2011;68(4):299-310.
4. Stahl W and Sies H. Uptake of lycopene and its geometrical isomers is greater from heat-processed than from unprocessed tomato juice in humans. *The Journal of nutrition* 1992; 2161-2166.
5. สูตรซूपมะเขือเทศ โดย Michael Chiarello, Copyright 2012 Television Food Network G.P.
6. ภาพจาก <http://www.chelsey.co.nz/best-recipe/dinner-recipes/homemade-tomato-soup>