

อบรมวิชาการเรื่อง สุขภาพดีด้วยอาหารธรรมชาติ: อินทรียสารจากพืช



16 มี.ค. 2554

อินทรียสารจากพืช หรือ ที่หลายคนอาจได้ยินและคุ้นเคยกันในชื่อว่า ไฟโตนิวเทรียนท์ (ชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ Phytochemicals หรือ Phytonutrients) เป็นสารประกอบอินทรีย์ตามธรรมชาติที่ร่างกายคนเราไม่สามารถสังเคราะห์เองได้ ต้องได้รับจากพืชอาหารเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น สารแคโรทีนที่พบในแครอท ไลโคปีนที่พบในมะเขือเทศ และสารคะเตชินที่พบในชาเขียว ซึ่งสารต่างๆ ที่พบเหล่านี้มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย แม้ว่าอินทรียสารจากพืชยังไม่ได้รับการจัดให้เป็นสารอาหารอย่างเป็นทางการ แต่สรรพคุณในการป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังหลายชนิดทำให้เชื่อว่าอินทรียสารจากพืชน่าเป็น