

10 ผลไม้ ให้วิตามินอีสูง

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

นางสาวจุฑารัตน์ สุภาณุวัฒน์

วิตามินอี (Vitamin E) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมันที่สำคัญสำหรับร่างกาย ทำหน้าที่ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์โดยดูดซับอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อถูกทำลายหรือที่รู้จักกันในชื่อของ “สารต้านอนุมูลอิสระ” รวมถึงช่วยป้องกันการแตกของเม็ดเลือดแดง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือดและการอุดตันของเส้นเลือด และลดการเกิดกระบวนการอักเสบในร่างกายที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ

ปริมาณวิตามินอีอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน (Dietary Reference intake; DRI) สำหรับผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไปควรได้รับวิตามินอี 15 มิลลิกรัมต่อวัน โดยมีการศึกษาพบว่าผลไม้ที่เป็นแหล่งของวิตามินอี 10 อันดับแรก ได้แก่

■ ขนุนแห้ง	ปริมาณวิตามินอี 2.38 mg/100 g
■ มะขามเทศ	ปริมาณวิตามินอี 2.29 mg/100 g
■ ตะขบ	ปริมาณวิตามินอี 1.90 mg/100 g
■ มะม่วงเขียวเสวยดิบ	ปริมาณวิตามินอี 1.52 mg/100 g
■ มะม่วงแห้งกลางวันสุก	ปริมาณวิตามินอี 1.26 mg/100 g
■ มะเขือเทศราชินี	ปริมาณวิตามินอี 1.34 mg/100 g
■ มะม่วงเขียวเสวยสุก	ปริมาณวิตามินอี 1.23 mg/100 g
■ มะม่วงน้ำดอกไม้สุก	ปริมาณวิตามินอี 1.10 mg/100 g
■ มะม่วงยายกล่ำสุก	ปริมาณวิตามินอี 0.97 mg/100 g
■ แก้วมังกรเนื้อสีชมพู	ปริมาณวิตามินอี 0.59 mg/100 g
■ สตรอเบอร์รี่	ปริมาณวิตามินอี 0.54 mg/100 g

ผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามินอีแล้วยังเป็นแหล่งของวิตามินชนิดอื่น รวมถึงแร่ธาตุใยอาหาร และพลังงาน ผลไม้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 10-35 ซึ่งผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงมักจะมีรสหวานจัด ดังนั้นการบริโภคแต่ละครั้งควรจำกัดในปริมาณที่พอเหมาะก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามการดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้นควรบริโภคอาหารให้ได้พลังงานอย่างเพียงพอและได้รับสารอาหารครบถ้วน รวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที จะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2561.
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2546.
3. Angelo A. and Achim S., Vitamin E: non-antioxidant roles. Progress in Lipid Research, 2000, Vol. 39(3), 231-255
4. M G Traber and L Packer, Vitamin E: beyond antioxidant function. The American Journal of Clinical Nutrition, 1995, Volume 62(6), 1501S-1509S.