

เรื่อง : ผักจิว" ที่คนญี่ปุ่นแนะนำให้กิน เพื่อร่างกายที่แข็งแรง

เรียบเรียงโดย

นางสาววรรณชนก บุญชู นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 590 4336

วันที่ตรวจสอบ 30 พฤศจิกายน 2564

ข้อสรุป : ผักจิวที่ถูกกล่าวถึงใน ได้แก่ มะเขือเทศราชินี ต้นอ่อนหัวไชเท้า กะหล่ำดาว ซึ่งผักเหล่านี้มีวิตามิน แร่ธาตุอันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การกินผักชนิดใดก็ตามหากกินในปริมาณที่เหมาะสมและกินให้หลากหลาย จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี

ลักษณะข่าว : ข่าวค่อนข้างจริง

url website : <https://www.sanook.com/health/28049/>

ข้อเท็จจริง: ผักจิวสามชนิดที่กล่าวถึง ได้แก่ มะเขือเทศราชินี ต้นอ่อนหัวไชเท้า กะหล่ำดาว มีคุณสมบัติสำคัญทางโภชนาการ และออกฤทธิ์ทางชีวภาพในกระบวนการอื่นๆของร่างกาย

- มะเขือเทศทุกประเภทมีสารอาหารที่สำคัญมากมาย และมะเขือเทศราชินีก็ไม่ต่างกัน แต่สิ่งที่โดดเด่นกว่าคือ มะเขือเทศราชินีมีไลโคปีนสูงกว่ามะเขือเทศผลใหญ่ทั่วไป ไลโคปีนในมะเขือเทศราชินี 8-11 มก/100กรัม โดยที่ผลใหญ่ทั่วไปมีไลโคปีนประมาณ 5 มก/100 กรัม ทั้งนี้หากต้มมะเขือเทศทั่วไปหรือปั่นไม่แยกกากก็จะได้ปริมาณไลโคปีนสูงกว่ากินมะเขือเทศราชินีแบบสดๆ
- ต้นอ่อนหัวไชเท้า มีวิตามินเค ซี และ โฟเลตสูงก็จริงแต่ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าหัวไชเท้า เพียงแต่คุณค่าของสารอาหารไปอยู่ในใบของหัวไชเท้า แต่เรานิยมกินหัว ทำให้ไม่ได้รับสารอาหารเท่ากับการกินต้นอ่อนของมัน
- กะหล่ำดาว มีปริมาณวิตามินซีที่สูงกว่ากะหล่ำปลีธรรมดาจริง โดยกะหล่ำปลีดาวให้วิตามินซี 160 มก/100 กรัม ในขณะที่กะหล่ำปลีธรรมดาให้วิตามินซี 41 มก/100กรัม

ผลกระทบ: คนญี่ปุ่นไม่ได้แนะนำการกินเพียงผักจิว แต่แนะนำการกินให้หลากหลายได้สมดุลในปริมาณเพียงพอ

ข้อแนะนำ: ผักชนิดต่างๆ มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณประโยชน์ด้านอื่นๆที่แตกต่างกัน จึงควรกินเป็นประจำให้หลากหลายชนิดเพื่อให้ประโยชน์ครบถ้วน และปรุงประกอบให้เหมาะสมกับคุณค่าสารอาหาร เช่น หากต้มมะเขือเทศทั่วไปหรือปั่นไม่แยกกากก็จะได้ปริมาณไลโคปีนสูงกว่ากินมะเขือเทศราชินีแบบสดๆ และกะหล่ำปลีจะให้คุณค่าประโยชน์สูงขึ้นเมื่อผ่านความร้อน เช่นการต้มหรือผัด

เอกสารอ้างอิง :

1. Campestrini, L. H., Melo, P. S., Peres, L., Calhella, R. C., Ferreira, I., & Alencar, S. M. (2019). A new variety of purple tomato as a rich source of bioactive carotenoids and its potential health benefits. *Heliyon*, 5(11), e02831.
2. Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MEXT). Standard table of food composition in Japan - 2015 - (Seventh Revised Version). 2015. จาก https://www.mext.go.jp/en/policy/science_technology/policy/title01/detail01/1374030.htm สืบค้น 30 พฤศจิกายน 2564

รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

"ผักจิว" ที่คนญี่ปุ่นแนะนำให้กิน เพื่อร่างกายที่แข็งแรง

© 16 เม.ย. 64 (08:00 น.) แสดงความคิดเห็น

กดฟัง



Add @Sanook.com

