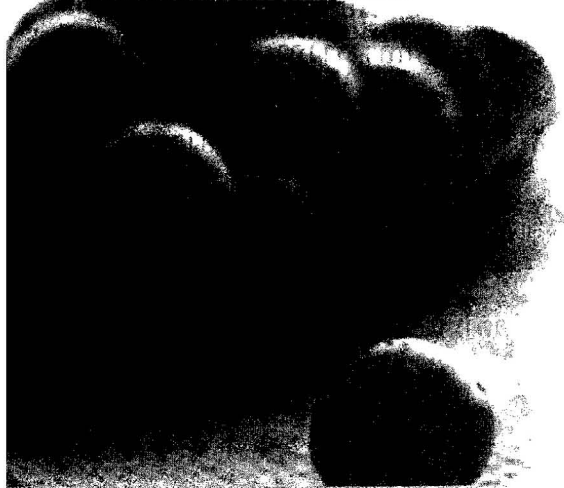


มะเขือเทศ... แดงดีมีประโยชน์



ไม่น่าเชื่อเลยว่า มะเขือเทศ พีชสีแดง ลูกเล็กอย่างนี้จะมียาวิตามินและเกลือแร่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินซี, อี, เอ, เค, บี1, บี2, บี6, โฟแทสเซียม, ไลโคปี, กรดโฟลิก, และธาตุสังกะสีและกากใยอาหาร ในสีแดงสดของมะเขือเทศนี้มาจากสารไลโคปี (Lycopene) เป็นสารช่วยให้กระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย สามารถป้องกันการก่อตัวของมะเร็งลำไส้และช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งในต่อมลูกหมากในเพศชาย อีกทั้งและช่วยให้กินอาหารอร่อย เพราะในมะเขือเทศมีสารกลูตามิกเป็นสารตัวเดียวที่มีอยู่ในผงชูรสนั่นเอง และสารไลโคปีตัวนี้นักวิจัยให้การยอมรับว่ามีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเสื่อมสภาพและยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง รวมทั้งลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

มีงานวิจัยสนับสนุนว่า ผู้ชายที่รับประทานมะเขือเทศสุกประมาณ 10 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึง 45% ส่วนผู้หญิงนั้นพบว่า มะเขือเทศช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งมดลูกได้เช่นกัน นอกจากนี้สารไลโคปีนยังช่วยปรับสมดุลเลือดให้กับร่างกาย เมื่อรับประทานมะเขือเทศเยอะๆ แล้วจะช่วยให้ผิวพรรณดีอีกด้วย



สรรพคุณของมะเขือเทศ ผล รับประทานสดหรือต้มกับน้ำ แก้อาการร้อนไม่ค้อยหลับ บำรุงไต กระเพาะ ลำไส้ ช่วยแก้กระหายน้ำ เป็นยาละลายอ่อนๆ ตลอดจนช่วยล้างพิษที่คั่งค้างอยู่ในร่างกาย ส่วนน้ำมะเขือเทศสดมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ และช่วยลดมะเร็งที่ระบบทางเดินอาหารได้ ไม่เฉพาะผลเท่านั้น แต่ส่วนอื่นๆ ยังมีประโยชน์มากอีกด้วย ใบ นำมาตำสามารถใช้เป็นยาทาหรือพอกแก้ผิวหนังถูกแดดเผา ราก ลำต้น และใบแก่ ยังใช้ต้มเป็นยาล้างแผลและแก้ปวดฟันได้อีกด้วย

นอกจากนั้นมะเขือเทศยังมีประโยชน์ต่อผิวหนัง เมื่อนำมาบดผสมกับนมสดแล้วพอกหน้าไว้จะทำให้ใบหน้านุ่ม คั้นความชุ่มชื้นให้แก่ผิว ส่วนน้ำมะเขือเทศคั้นสด เมื่อนำมาทาบนใบหน้าแล้ว นอกจากจะทำให้ผิวเต่งตึงแล้วยังช่วยกำจัดสิวเสี้ยนได้ดีอีกด้วย ส่วนคนที่อยากเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวรอบดวงตาแล้วละก็ แค่ผ่านมะเขือเทศชิ้นบางๆ วางลงบริเวณรอบดวงตาแค่นี้ ริวรอยเหี่ยวย่นต่างๆ จะเบาบางลงได้

** แม้มะเขือเทศจะมีสรรพคุณมากมายขนาดนี้ แต่หากกินมะเขือเทศเกิน 10 ลูกต่อวันเป็นเวลา 1 เดือน จะทำให้มือและเท้าแดง ดังนั้นควรเลือกทานให้พอเหมาะนะคะ*

การดูแลสุขภาพที่ดีก็ต้องเริ่มป้องกัน และรู้จักเลือกรับประทานสิ่งที่ดี เช่น มะเขือเทศที่สีสวยแถมยังให้คุณประโยชน์ต่อตัวเราอย่างมาก

ที่มา : www.healthsquare.org, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, www.Samunpai.com

เรียบเรียง : สุภาพร นิ่งกุล