

เซลล์ชีวสัง

ฉบับที่ 21,271 วันอังคารที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2551

มะเขือเทศกับโรคกระดูกพรุน

โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาสุขภาพที่พบในหญิงที่มีอายุเลย 50 ปี ซึ่งเป็นวัยที่หมดประจำเดือน เนื่องจากมีการสูญเสียฮอร์โมนเอสโตรเจน oxidative stress (ความเครียดที่เป็นผลจากปฏิกิริยาออกซิเดชันในร่างกาย) เกี่ยวข้องกับบทบาทและการทำงานของเซลล์กระดูก ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน จากการศึกษาทางระบาดวิทยา ทางคลินิกและการทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่า โลโคปิ่น มีส่วนเกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคเรื้อรังในคนได้หลายโรค อาทิ โรคมะเร็งบางชนิด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคที่ทำให้กล้ามเนื้อเสื่อม และการเป็นหมันในผู้ชาย

โลโคปิ่นเป็นสารแอนติออกซิแดนที่มีพลังมากตัวหนึ่ง ซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้ โลโคปิ่นเป็นสารแอนติออกซิแดนที่อยู่ในกลุ่มของสารแคโรทีนอยด์ แต่ไม่มีคุณสมบัติของวิตามินเอ ซึ่งแตกต่างกับเบต้า-แคโรทีน ที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ ความสามารถในการจับอนุมูลอิสระของโลโคปิ่นจะเป็นสองเท่าของเบต้าแคโรทีนและประมาณ 10 เท่าของแอล

ฟ้า-โทโคเฟอร์รอล การเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีพลังทำให้ไลโคปีนมีประโยชน์ต่อสุขภาพในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้และรายงานการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าการรับประทานมะเขือเทศ และไลโคปีนมีส่วนสัมพันธ์กับการป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก นอกจากนี้ยังพบว่า ไลโคปีนสามารถป้องกันมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ ได้อีกด้วย รวมทั้งป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกล้ามเนื้อเสื่อม การเป็นหมันในผู้ชาย และโรคประสาทเสื่อม

บทบาทสำคัญอย่างหนึ่งของไลโคปีนต่อการลดความเสี่ยงจากโรคกระดูกพรุน คือ การที่ไลโคปีนจากอาหารถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีพลังซึ่งช่วยลดความเครียดจากออกซิเดชันและอัตราการหมุนเวียนของกระดูก ดังนั้น การรับประทานอาหารที่มีมะเขือเทศและผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นแหล่งไลโคปีน จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุนได้.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สมาคมทศเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย