

ประโยชน์ของมะเขือเทศ

ข่าวประจำสัปดาห์ที่ 4 เดือน กันยายน พ.ศ. 2548 โดย หน่วยคลังข้อมูลยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในมะเขือเทศมีส่วนประกอบสำคัญคือ lycopene ซึ่งเป็น carotenoid ที่ไม่มี provitamin A activity มีการศึกษาหลายการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคมะเขือเทศและผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ผลดีดังกล่าวเชื่อว่าเกิดจากฤทธิ์ต้านออกซิเดชันของ lycopene เพราะ lycopene มีหน้าที่คล้ายเป็น antioxidant ที่มีความแข็งแรงมาก กลไกการออกฤทธิ์ที่สำคัญ คือ จับ singlet oxygen และลดการก่อกลายพันธุ์ สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง โดยยับยั้งการส่งสัญญาณของ growth factor receptor และยับยั้งการดำเนินของ cell cycle ส่วนกลไกอื่นๆ ที่ช่วยเสริมฤทธิ์ต้านมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจเชื่อว่าเกิดจากการมี lycopene ไปปรับ intercellular gap junction communication, ปรับการทำงานของระบบฮอร์โมนและภูมิคุ้มกัน

ตลอดจนกระบวนการเมตาบอลิซึมภายในร่างกายในคนสุขภาพดีที่บริโภค lycopene ในรูปของน้ำมะเขือเทศและซอสมะเขือเทศเป็นเวลา 1 สัปดาห์ พบว่ามีระดับ oxidized LDL ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ lycopene มีคุณสมบัติลดระดับ cholesterol ในเลือด โดยไปยับยั้งเอนไซม์สำคัญที่ใช้สังเคราะห์ cholesterol ได้ทั้งในการทดลองแบบ in vitro และการศึกษาทางคลินิกขนาดเล็ก

นอกจากนี้ lycopene ยังเร่งการสลาย LDL ให้มากขึ้น มีผลกับขนาดและส่วนประกอบของ LDL, plaque rupture และการเปลี่ยนแปลงของ endothelial function การบริโภคมะเขือเทศลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งชนิดต่างๆ เช่น มะเร็งในช่องปากและกล่องเสียง, หลอดอาหาร, ลำไส้, เต้านม และรังไข่ และมีการศึกษาหลายการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคมะเขือเทศลดการทำลาย DNA ในเม็ดเลือดขาวและต่อมลูกหมากได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นการบริโภคมะเขือเทศอาจเป็นประโยชน์เพื่อป้องกันโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจได้

Reference:

Blum A, Monir M, Wirsansky I, Ben-Arzi S. The beneficial effects of tomatoes. Eur Int Med 2005; 16: 402-4.

Link:

-