

เลือกรับประทานผลิตภัณฑ์มะเขือเทศชนิดใดรูปแบบใดให้ได้ไลโคปีนสูง

ไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารสำคัญที่พบได้ในผลมะเขือเทศ จัดเป็นสารประกอบในกลุ่มแคโรทีนอยด์ชนิดหนึ่งใน 600 ชนิด พบไลโคปีนได้ใน มะเขือเทศ แดง โม เกรพฟรุตสีชมพู ฝรั่งสีชมพู และมะละกอ เป็นต้น พบไลโคปีนในปริมาณตั้งแต่ 0.9 – 9.30 กรัม ใน 100 กรัมของมะเขือเทศสด

ไลโคปีนเป็นสารประกอบที่ได้รับความสนใจเนื่องจากมีรายงานว่ามิประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ ที่ชัดเจนที่สุด คือ มะเร็งต่อมลูกหมาก รองลงมา คือมะเร็งปอด ภาวะอาหาร นอกจากนี้ก็ยังสามารถแสดงให้เห็นประโยชน์ของการได้รับไลโคปีนในการลดความเสี่ยงของมะเร็งตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ (colon) ทวารหนัก คอหอย ช่องปาก เต้านม ปาก เป็นต้น

ควรรับประทานมะเขือเทศสดหรือมะเขือเทศที่ผ่านการปรุงอาหารแล้ว



ความเชื่อที่ว่าของสดดีกว่าของที่ปรุงแล้ว ไม่ได้เป็นจริงเสมอไป ในกรณีของมะเขือเทศเป็นหนึ่งในข้อยกเว้น มะเขือเทศที่ผ่านความร้อนจะทำให้การยึดจับของไลโคปีนกับเนื้อเยื่อของมะเขือเทศอ่อนตัวลง ทำให้ไลโคปีนถูกร่างกายนำไปใช้ได้ดีกว่า นอกจากนี้ความร้อนและกระบวนการต่างๆ ในการผลิตผลิตภัณฑ์มะเขือเทศยังทำให้ไลโคปีนเปลี่ยนรูปแบบ (จากไลโคปีนชนิด “ออลทรานส์”(all-trans-isomers) เป็นชนิด “ซิส” (cis-isomers)) คือ เป็นชนิดที่ละลายได้ดีขึ้น

มะเขือเทศสดและผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ ชนิดใดให้ไลโคปีนสูงกว่ากัน

โดยทั่วไป ปริมาณไลโคปีนในผลไม้และมะเขือเทศสดจะไม่แตกต่างกันมาก แต่เมื่อนำมะเขือเทศสดไปผ่านกระบวนการผลิตให้อยู่ในรูปของผลิตภัณฑ์มะเขือเทศชนิดต่างๆ พบว่าปริมาณไลโคปีนสูงขึ้นมาก เนื่องจากการผ่านกระบวนการทำให้เข้มข้นขึ้น ดังนั้น อาหารอิตาเลียน พวกพิซซ่า สปาเก็ตตี้ ที่มีการแต่งรสด้วยซอสหรือผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น (Tomato paste) ที่ผลิตจากมะเขือเทศ จึงเป็นแหล่งให้ไลโคปีนที่ดี ดังในตารางตาราง แสดงปริมาณไลโคปีนในมะเขือเทศและผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ

ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ	ปริมาณไลโคปีน (มิลลิกรัม ต่อ น้ำหนัก 100 กรัม)	ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศ	ปริมาณไลโคปีน (มิลลิกรัม ต่อ น้ำหนัก 100 กรัม)
มะเขือเทศสด	0.88-4.20	ซอสพิซซ่า (Pizza sauce)	12.71
มะเขือเทศปรุงสุก	3.70	ซอสมะเขือเทศ (Tomato ketchup)	9.90-13.44
ซอสมะเขือเทศ (Tomato sauce)	6.20	มะเขือเทศผง	112.63-126.49
ซูปมะเขือเทศเข้มข้น (Tomato soup (condensed))	7.99	ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น (Tomato paste)	5.40-150.0
น้ำมะเขือเทศ	5.00-11.60		

หมายเหตุ บทความสั้น เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จากภาควิชาอาหารเคมี ลำดับที่ 1

บริการตอบคำถาม--มีคำถาม ข้อสงสัยอื่นๆเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ โปรดส่ง คำถาม ข้อสงสัย

พร้อม ชื่อ-นามสกุล ไปที่ <headpyfc@mahidol.ac.th> ทางภาควิชาจะบริการตอบคำถามบน Website

(หากต้องการคำตอบเป็นส่วนตัวทาง E-mail address กรุณาระบุ)