

วิตามินซี มีดีมากกว่าที่คิด...

หลายคนคงได้ยืมเรื่องราวของวิตามินซีกันมานาน วันนี้มันมากับอาหารขอย้ำถึงคุณประโยชน์ของวิตามินซีกันอีกครั้ง วิตามินซีพบได้ทั้งในผัก เช่น ดอกกะหล่ำ ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ถั่วลันเตา ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี ผักโขม ผักคะน้า ผักชี ผักบุ้ง มะรุม ยอดมะม่วง และในผลไม้ เช่น ฝรั่ง ผลไม้รสเปรี้ยวอย่างส้ม สตรอเบอร์รี่ มะพลับ ผลกีวี เซอร์รี่

หน้าที่สำคัญของวิตามินซีที่ส่งผลดีต่อร่างกาย คือ ช่วยสร้างสารคอลลาเจนซึ่งเป็นสารที่ส่งผลดีต่อหลอดเลือด

ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดแข็งตัว หลอดเลือดอุดตันของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจและสมอง

อีกทั้งยังช่วยให้ผิวหนังเกิดความยืดหยุ่นไม่เหี่ยวง่าย

นอกจากนี้ วิตามินซี ยังช่วยควบคุมปฏิกิริยาในการใช้ออกซิเจนทั่วร่างกาย โดยผ่านขบวนการทำงานของเอนไซม์ในเซลล์

ช่วยในการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์

ช่วยการทำงานของต่อมหมวกไต ต่อต้านความเครียด ช่วยกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงาน

ที่สำคัญ วิตามินซี จะทำงานร่วมกับวิตามินอีในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันสารแปลกปลอมรวมทั้งเซลล์มะเร็งด้วย

แต่ เพราะเจ้าวิตามินซี ไม่ทนความร้อน สลายตัวได้ง่ายเมื่อสัมผัสอากาศ และละลายในน้ำ

ความร้อนจากการปรุงอาหารจึงทำลายวิตามินซีที่มีในผักและผลไม้ได้ง่าย ๆ

การต้มหรือผัดผักที่นานเกินไป การแปรรูปผลไม้ด้วยการตากแห้ง หมักดองและฆ่าเชื้อด้วยความร้อนจึงทำลายวิตามินซีที่มีอยู่ในผักและผลไม้ไปในปริมาณมาก

น้ำผลไม้บรรจุกล่อง นับเป็นน้ำผลไม้พร้อมดื่มที่คนไทยนิยมดื่มเพื่อสุขภาพกันมากในปัจจุบัน

หลายท่านอาจเกิดข้อสงสัยว่า วิตามินซีจะสูญสลายไประหว่างกระบวนการผลิตหรือไม่ และจะคงเหลืออยู่ในน้ำผลไม้มาก

น้อยเพียงใด เมาใจกันได้เลยว่าหากดื่มน้ำผลไม้บรรจุกล่องแล้วร่างกายจะได้รับวิตามินซีอย่างแน่นอน

เพราะระหว่างการผลิตน้ำผลไม้ ผู้ผลิตแทบทุกรายมีการเติมวิตามินซีเพิ่มลงไปด้วย

เพื่อให้มีปริมาณเพียงพอตามที่ผู้ผลิตระบุไว้ในฉลากโภชนาการ ผู้บริโภคอย่างเราๆ สามารถตรวจดูปริมาณได้ที่ฉลาก

โภชนาการข้างบรรจุภัณฑ์

สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างน้ำส้มบรรจุกล่องขนาดต่างๆ ที่มีปริมาตรสุทธิ 200 – 1,210 มิลลิลิตรต่อกล่อง

จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อเพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของวิตามินซี ผลวิเคราะห์แสดงดังตารางด้านล่าง

ข้อดีของวิตามินซีมีมากมายขนาดนี้ ขอแนะนำอย่าให้ร่างกายขาด ทานอาหารที่มีวิตามินซีได้ทุกวันยิ่งดี

อย่างน้อยเท่ากับปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันคือ 60 มิลลิกรัมต่อวัน

ผลการวิเคราะห์วิตามินซีในน้ำส้มบรรจุกล่อง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณวิตามินซี (มิลลิกรัม/ น้ำส้ม 100 มิลลิลิตร)	ปริมาณวิตามินซี (มิลลิกรัม/ น้ำส้ม 1 หน่วยบริโภค : 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร))
น้ำส้มเขียวหวาน 100% ผสมเนื้อส้ม ยี่ห้อ 1	17.02	34.04
น้ำส้ม 100% ยี่ห้อ 2	58.34	116.68
น้ำส้ม 100% ยี่ห้อ 3	8.81	17.62
น้ำส้มฟลอริดา 100% ยี่ห้อ 4	28.21	56.42
น้ำส้มเขียวหวาน 100% ยี่ห้อ 5	9.14	18.28

วันที่วิเคราะห์ 15 - 21 ธ.ค. 2554 วิธีวิเคราะห์ In-house method based on IFU (1987), No.17a (NFI T972)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/ infocenter

