

ชื่อเรื่อง ไลโคปีน

ทำความรู้จัก “ไลโคปีน”
มากคุณประโยชน์...ใกล้ตัวคุณ

บำรุง
ผิวพรรณ
ให้เปล่งปลั่ง

ป้องกัน
การเกิดมะเร็ง
ต่อมลูกหมาก

ต้าน
อนุมูลอิสระสาเหตุ
ของการเกิดริ้วรอย

ลด
ระดับน้ำตาลในเลือด
และความเสี่ยงในการ
เป็นโรคหัวใจ

Tips : มะเขือเทศเมื่อนำมาผ่านความร้อน จะทำให้ไลโคปีนถูกปลดปล่อยออกมามากขึ้น และดูดซึมเข้าร่างกายได้ดีกว่าทานมะเขือเทศสด

SKINTEC
Interproduct

02 966 1872-3 SkintecInterproduct www.skintec1.com

<https://www.skintec1.com/content/14657/ไลโคปีนและคุณสมบัติพิเศษ>

มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Lycopersicon esculentum* Mill. อยู่ในวงศ์ SOLANACEAE ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือ เป็นไม้ล้มลุกฤดูเดียว สูงได้ถึง 2 ม. ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปไข่ถึงรูปขอบขนาน ขอบใบเว้าลึกดูคล้ายเป็นใบประกอบแบบขนนก ดอกช่อออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองเชื่อมติดกันเป็นรูปกรวย ผลสดรูปทรงกลมหรือรูปทรงกระบอก ผิวเรียบหรือเป็นร่องตามยาว

เมื่อยังอ่อนอยู่มีสีเขียว และเปลี่ยนเป็นสีแดง ชมพูส้มหรือเหลืองเมื่อสุก เมล็ดรูปไข่สีน้ำตาลอ่อนแบน มีได้ถึงผลละ 250 เมล็ด สรรพคุณตามตำรายาไทยระบุว่าใบ ใช้รักษาหน้าเกรียมเนื่องจากถูกแดดเผา ผล ใช้เป็นยาระบาย ช่วยให้เจริญอาหาร แก้กษัยน้ำ แก่ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ช่วยย่อยอาหาร และใช้พอกเลือด

น้ำมะเขือเทศที่คั้นใหม่ๆ สามารถใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวนุ่มเนียน จึงนิยมนำมะเขือเทศมาพอกหน้า และปัจจุบันก็มีการใช้น้ำมะเขือเทศเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางด้วย ในมะเขือเทศมีกรดอินทรีย์ น้ำตาล วิตามิน A, B, C และสารสำคัญในกลุ่มแคโรทีนอยด์อย่างไลโคปีน (lycopene) ที่ทำให้มะเขือเทศมีความโดดเด่นเหนือพืชผักอื่นๆ

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า มะเขือเทศและสารสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะสารไลโคปีน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ ต้านการอักเสบ ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด และมีฤทธิ์ต้านมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

มะเร็งต่อมลูกหมาก การศึกษาทางคลินิกจำนวนมากพบว่า การบริโภคมะเขือเทศสด ซอสมะเขือเทศ น้ำมะเขือเทศ สารสกัดมะเขือเทศ และสารไลโคปีน สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ อีกทั้งยังช่วยลดขนาดและยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งดังกล่าวด้วย

นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง และในขณะนี้ก็ยังไม่มียางานความเป็นพิษของการบริโภคมะเขือเทศในรูปแบบของอาหารเลย หลายๆ คนอาจคิดว่าการรับประทานผักสดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ได้สารสำคัญในพืชผักเยอะๆ แต่ในกรณีของสารไลโคปีน ถือเป็นข้อยกเว้น เพราะการศึกษาเปรียบเทียบปริมาณสารไลโคปีนในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากมะเขือเทศ (ที่น้ำหนักเท่ากัน) เช่น ซอสมะเขือเทศ (Tomato ketchup) น้ำมะเขือเทศ ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น (Tomato paste) ซุปมะเขือเทศเข้มข้น มะเขือเทศปรุงสุก มะเขือเทศผง และมะเขือเทศสด ทำให้สามารถเรียงลำดับปริมาณของไลโคปีนจากน้อยไปมากได้ดังนี้

มะเขือเทศสด < มะเขือเทศปรุงสุก < ซุปมะเขือเทศเข้มข้น < น้ำมะเขือเทศ < ซอสมะเขือเทศ
< มะเขือเทศผง < ผลิตภัณฑ์มะเขือเทศเข้มข้น

จะเห็นได้ว่ามะเขือเทศที่ผ่านกระบวนการและความร้อน จะมีปริมาณของสารไลโคปีนมากกว่ามะเขือเทศสด แต่อย่างไรก็ตาม การบริโภคมะเขือเทศสดก็จะทำให้ได้วิตามินและสารอื่นๆ ที่สลายไปในระหว่างกระบวนการผลิตแทนเมื่อทราบอย่างนี้แล้ว คงไม่มองข้ามมะเขือเทศกันแล้วใช่ไหมคะ

แหล่งที่มา เกสัชรหญิงกฤติยา ไชยนอก

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล สาระหน้ารู้ มะเขือเทศ ไลโคปีน สกินเทค

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของไลโคปีน?

1. ป้องกันการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก
2. ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่
3. บำรุงสมองและหัวใจ
4. ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด

คำตอบที่ : 3. บำรุงสมองและหัวใจ

กระบวนการอ่าน: การรู้ตำแหน่งข้อสนเทศในบทอ่าน

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: แหล่งข้อมูลเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1 ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

จากบทความ เรื่องโลโคป็น ข้อความเหล่านี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น จงเลือก ข้อเท็จจริงหรือ
ความคิดเห็น ในแต่ละข้อความ

ข้อความนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือความคิดเห็น	ข้อเท็จจริง	ความคิดเห็น
ปัจจุบันมีการใช้น้ำมะเขือเทศเป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง		
ประโยชน์ของสารโลโคป็นในมะเขือเทศเป็นสิ่งที่น่าสนใจ		
น้ำมะเขือเทศที่คั้นใหม่ๆ สามารถใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวนุ่มเนียน		
สารโลโคป็น มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่		
จากบทความนี้ทุกคน คงไม่มองข้ามมะเขือเทศกันแล้ว		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น, ข้อเท็จจริง, ข้อเท็จจริง, ความคิดเห็น

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด

คำถาม อ่านข้อความด้านล่างและใส่ตัวเลขตามลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในเรื่อง โลโคป็น

ข้อความ	ลำดับเหตุการณ์
นอกจากนี้มะเขือเทศยังมีความปลอดภัยค่อนข้างสูง และในขณะนี้ก็ยังไม่มียางานความเป็นพิษของการบริโภคมะเขือเทศในรูปแบบของอาหารเลย	
มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า <i>Lycopersicon esculentum</i> Mill. อยู่ในวงศ์ SOLANACEAE	
จะเห็นได้ว่ามะเขือเทศที่ผ่านกระบวนการและความร้อน จะมีปริมาณของสารไลโคปีนมากกว่า มะเขือเทศสด	
น้ำมะเขือเทศที่คั้นใหม่ๆ สามารถใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวชุ่มชื้น จึงนิยมนำมะเขือเทศมาพอกหน้า	
การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า มะเขือเทศและสารสำคัญต่างๆ โดยเฉพาะสารไลโคปีน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ	

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2 4 5 1 3

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: สาธารณะ

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด

คำถาม เพราะเหตุใดการบริโภคมะเขือเทศซึ่งมีสารไลโคปีนจึงดีต่อสุขภาพ?

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่: การบริโภคมะเขือเทศซึ่งมีสารไลโคปีนดีต่อสุขภาพเพราะ

สารไลโคปีน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความแก่ ด้านการอักเสบ

สารไลโคปีน ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด

สารไลโคปีน มีฤทธิ์ต้านมะเร็งหลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งต่อมลูกหมาก

สารไลโคปีน สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ อีกทั้งยังช่วยลดขนาดและยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งด้วย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบเปิด

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ

คำถาม นักเรียนเห็นด้วยกับข้อสรุปว่า “สารไลโคปีน (lycopene) ทำให้มะเขือเทศมีความโดดเด่นเหนือพืชผักอื่นๆ”

จงอธิบายด้วยคำพูดของตนเอง

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- สารไลโคปีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดริ้วรอย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง และยังช่วยลดความแก่ด้วย
- สารไลโคปีน ช่วยลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ
- สารไลโคปีน ช่วยต้านมะเร็งได้หลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมาก ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก และยังช่วยลดขนาดและยับยั้งการลุกลามของเซลล์มะเร็งด้วย

กระบวนการอ่าน: การประเมินและสะท้อนความคิดเห็นต่อบทอ่าน

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบแบบอิสระ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน