

## อะโวคาโดเพิ่มพลังดูดซึมวิตามินเอ



วิตามินเอช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต บำรุงผิวและสายตา ตลอดจนกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน แต่การกินอาหารที่มีวิตามินต่าง ๆ ร่างกายอาจนำสารอาหารไปใช้ได้ไม่เต็มที่ จึงต้องให้ตัวเพิ่มพลังการดูดซึมอย่างอะโวคาโดเข้ามาช่วย

งานวิจัยตีพิมพ์ในนิตยสารโภชนาการ (The journal of Nutrition) ทดลองให้อาสาสมัครกินอาหารที่อุดมด้วยสารแครอทีนอยด์เพียงอย่างเดียวเปรียบเทียบกับการกินร่วมกับอะโวคาโด (๑๕๐กรัม) พบระบิโยชน์ดังนี้

เมื่อกินอะโวคาโดกับซอสมะเขือเทศ ร่างกายจะดูดซึมสารเบต้าแครอทีนเพิ่มขึ้น ๒.๔ เท่า ส่วนโปร-วิตามินเอเปลี่ยนเป็นวิตามินเอมากขึ้น ๔.๖ เท่า ในขณะที่เมื่อกินอะโวคาโดกับแคร์โรตสด ร่างกายจะดูดซึมสารเบต้าแครอทีนเพิ่มขึ้น ๖.๖ เท่า สารแอลฟ้าแครอทีนเพิ่มขึ้น ๔.๘ เท่า ส่วนโปรวิตามินเอเปลี่ยนเป็นวิตามินเอมากขึ้น ๑๒.๖ เท่า

ดังนั้น คณานุกริจัยจึงแนะนำให้กินอาหารควบคู่กัน เพราะจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการดูดซึมวิตามินเอได้ดีกว่ากินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง