

เดลินิวส์
ฉบับที่ ๑๑,๐๕๓ วันอาทิตย์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓ หน้า 4

“ข้าวโพดต้ม” หวานอร่อย...ช่วยต้านมะเร็ง



ข้าวโพดต้ม เป็นของว่างที่มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน รสชาติหวานอร่อย ราคาก็ถูกแถมอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ที่สำคัญยังมีสารอาหารที่ช่วยชะลอความแก่และต้านมะเร็งด้วย...คุณผู้่านคงอยากรู้อยากเห็นแล้วว่าทำไมคนว่าเป็นสารอาหารอะไร วันนี้ “เท็ดดีคลับสุขภาพดี” จะพาไปไขปริศนากันค่ะ

ข้าวโพดที่เรารับประทานกันมีหลายชนิด แต่ชนิดที่นิยมคือ ข้าวโพดหวาน ซึ่งจากรายงานการวิจัยพบว่า การกินข้าวโพดต้มสามารถลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจและช่วยต้านมะเร็งได้ เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตในข้าวโพดปล่อยสารแอนตีออกซิแดนต์ออกมาหลายตัว และมีสารสำคัญคือ



หนึ่งชื่อว่า “กรดเฟอร์ูลิก” (Ferulic acid) ซึ่งเป็นกรดอินทรีย์ที่ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายมีประสิทธิภาพ โดยกรดเฟอร์ูลิกเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงถูกใช้สำหรับ **ต่อต้านความแก่ ป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง โรคหัวใจ ใช้หวัด รักษาสุขภาพของกล้ามเนื้อ ต่อต้านผลกระทบจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต จึงสามารถป้องกันมะเร็งผิวหนังได้**

ส่วนประโยชน์ของข้าวโพดในด้านสมุนไพรคือ ช่วยต้านพิษของพวกอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นอันตรายกับเซลล์

ของอวัยวะต่าง ๆ ช่วยให้ความร้อนที่มาด้วยความแก่ขรามีน้อยลง เช่น คีโระจกและโรคสมองเสื่อม นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เช่น เมล็ด มีสารอาหารที่สำคัญประกอบด้วย แป้ง น้ำตาล ไขมัน เกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ ปอด ขับปัสสาวะ บดพอกแผล ช้ำง แห้ง ดมเอาน้ำดื่ม หรือเผาเป็นถ่าน รับประทาน บำรุงมัน ขับปัสสาวะ แก้บวมนี้ แก้บิด ท้องร่วง ดั้นและใบ ดั้นเอาน้ำดื่ม ขับน้ำ เมล็ดต้ม (โพดข้าวโพด) ดั้นเอาน้ำดื่ม ขับน้ำดี บำรุงตับ แก้ตับอักเสบ แก้ดีซ่าน แก้ไออักเสบ แก้บวมนี้ แก้โรคความดันโลหิตสูง ไซม์ก็จัดเบาในผู้ป่วยเป็นโรคหนองใน ราก ขับน้ำ ขับ

ปัสสาวะ แก้ท้องเสียเป็นเลือด... ถึงแม้ว่าข้าวโพดจะมีคุณค่าทางสารอาหารสูง แต่ก่อนที่เราจะนำมารับประทาน โดยเฉพาะข้าวโพดแห้งหรือผลิตภัณฑ์จากข้าวโพด ควรตรวจสอบให้แน่ใจก่อนเพราะข้าวโพดมีความชื้นสูงจะขึ้นราได้ง่าย และมีโอกาสปนเปื้อนของสารพิษหลายชนิด โดยเฉพาะที่สำคัญ คือ **อัลฟาลาท็อกซิน** ที่มีอันตรายต่อคนและสัตว์ ที่สำคัญควรระวังอาการท้องอืดในเด็ก คนชรา และผู้ที่มีปัญหาทางด้านการย่อยอาหารด้วย โดยน่าจะเป็นภัยที่เกิดขึ้นจากผู้ปลูกใช้สารเคมีฆ่าแมลงแล้วเก็บฝักมาขายก่อนเวลา

ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีหากบ้านไหนมีแปลงผักสวนครัวอยู่แล้ว น่าจะลองเลือกปลูกข้าวโพดไว้รับประทานกันเองเพราะวิธีการปลูกและการดูแลนั้นแสนง่าย หรือถ้าไม่มีแปลงปลูกก็สามารถซื้อเมล็ดมาเพาะเองได้เช่นกันแต่ต้องล้างให้สะอาดก่อนเพาะ.

