

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4640 วันศุกร์ที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 หน้า 21

อาหารที่เราบริโภคอยู่ทุกวันนี้มีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ถึง 30-50 เปอร์เซ็นต์ ในขณะที่เด็วกันอาหารหลายประเภทก็มีส่วนสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรรดาพืชผักผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศต่างๆ วันนี้ได้ออกาสขอพูดถึงพืชตระกูลกะหล่ำ อันได้แก่บรอกโคลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี คะน้า กวางตุ้ง



รู้กันมะเร็ง
นพ.วิรุฒิ อิมสารานู

ผักกาดขาว หัวผักกาด ซึ่งประกอบไปด้วยสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์มากมายหลายชนิด แต่ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับ

การช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งคือ สารซัลโฟราเฟน สารอินโดล-3-คาร์บินอล สารไอโซไทโอไซยานेट สารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการช่วยป้องกันโรคมะเร็งหลายประการ ตั้งแต่ช่วยขจัด

ตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามาดูพระเอกของพืชตระกูลนี้คือบรอกโคลี ซึ่งอุดมไปด้วยสารเบตาแคโรทีน วิตามินซี วิตามินเอ

แคลเซียม แมกนีเซียม โฟเลต และธาตุซีลีเนียมในปริมาณที่สูงอีกด้วย นอกจากนี้สารซัลโฟราเฟนในบรอกโคลี ยังช่วยให้ตับขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบรอกโคลีต้นอ่อน ส่วนกะหล่ำดอก กะหล่ำ

ปลีก็ไม่ต่างกัน ดังนั้นใครที่รับประทานพืชตระกูลกะหล่ำที่วันนั้นมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จะช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ลงถึง 66 เปอร์เซ็นต์ หรือจะกินกะหล่ำปลีปรุงสุกวันละ 2 ซ้อนโต๊ะ ก็สามารถช่วยป้องกันมะเร็งในช่องท้องได้ การกินพืชผักชนิดนี้ดีกว่าที่ปรุงสุกแล้ว เพราะไม่มีการสูญเสียสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์ไปกับความร้อน แต่ที่สำคัญพืชผักบ้านเราก็มียาฆ่าแมลงไม่น้อยด้วยเช่นกัน เพราะฉะนั้นก่อนกินต้องแน่ใจว่าล้างสะอาดปราศจากสารพิษแล้วนะครับ...ขอบอก

ผักตระกูลกะหล่ำ ต้านมะเร็ง



เจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ชัยยังเอ็นไซม์ที่กระตุ้นสารก่อมะเร็ง ดักจับสารก่อมะเร็งและอนุมูลอิสระที่จะเข้าไปทำลายเซลล์ปกติและทำลายดีเอ็นเอซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง ส่งเสริมเอ็นไซม์ที่ขับพิษของสารก่อมะเร็ง รักษาสมดุลของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ผู้ที่รับประทานพืชตระกูลกะหล่ำเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็ง