

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4661 วันศุกร์ที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 หน้า 21

พืชในกลุ่มเครื่องเทศอันได้แก่ กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ รวมไปถึงผักที่มีกลิ่นฉุน เช่น ต้นกระเทียม ต้นหอม กุยช่าย ดอกหอม ที่หลายคนอาจไม่ชอบกลิ่น จนชอบเขี่ยทิ้ง



รู้จักมะเร็ง
นพ.วีรวุฒิ อิมสารานู

หอม กระเทียม

เป็นประจำ แต่พืชผักกลุ่มนี้มีสรรพคุณสำคัญ ในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งที่หลายคนอาจไม่เคยทราบมาก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระเทียมและหอมแดงพระเอกของเรื่องนี้

กระเทียมเป็นพืชตระกูลหัวที่มีกลิ่นฉุน เฉพาะตัวที่ใครๆ ก็รู้จัก กลิ่นฉุนของกระเทียม มีที่มาจากสารประกอบกำมะถันหรือซัลเฟอร์ ที่มีชื่อว่า อลิซิน กระเทียมยังมีส่วนประกอบ อื่นๆ เช่น กรดอะมิโนอาร์จินีน ฟลาโวนอยด์ เกอร์จิทิน และซีลีเนียม นอกจากนี้ยังมีสาร ไดอาลิลไดซัลไฟด์และสารไดอาลิลไตรซัลไฟด์ สารเอส-อัลลิล ซิสทีอิน บรรดาสารชื่อเรียก ยากจำยากเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง อันได้แก่ ช่วยกระตุ้นเอนไซม์ในการทำลาย พิษ ขยับยั้งการทำงานของเซลล์มะเร็ง ขยับยั้ง



การเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และสร้าง เสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ข้อมูลจากพฤติกรรมของผู้สูงอายุพบว่า คนสูงอายุที่บริโภคหัวหอมและกระเทียมเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหลาย ชนิดน้อยกว่าคนที่ไม่ได้รับประทาน ผลการศึกษาจากหลายรายงานพบว่า การบริโภค กระเทียม หัวหอมและต้นกระเทียมเป็นประจำ

สามารถลดโอกาสการเกิดมะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหารได้ นอกจากนี้ การศึกษาความสัมพันธ์ของปริมาณของการบริโภค หัวหอมและกระเทียมกับโอกาสเกิดมะเร็ง พบว่ากลุ่มที่บริโภคหัวหอมและกระเทียม มากกว่า 10 กรัมต่อวัน มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำกว่ากลุ่มที่ บริโภคในปริมาณที่น้อยกว่า การศึกษาใน สหรัฐอเมริกาพบว่าการบริโภคกระเทียม สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งตับอ่อนได้ถึง 54 เปอร์เซ็นต์ ผลการศึกษาส่วนใหญ่ได้ข้อสรุปว่าการรับประทานพืชตระกูล กระเทียม หัวหอมเป็นประจำ จะช่วยลด ความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็ง หลอดอาหาร ก็แนะนำให้รับประทานกระเทียม ที่มีสารอลิซินในปริมาณ 2-5 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเท่ากับกระเทียมอย่างน้อยหนึ่งกลีบต่อวัน เพื่อบำรุงสุขภาพ

ที่สำคัญก่อนนำมาบริโภคต้องระวัง ราคาที่ขยับขึ้นในหัวกระเทียม หอมแดงที่ เก็บไม่ได้นาน มีความชื้น เพราะจะมีสารก่อมะเร็ง อะฟลาทอกซินซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งเซลล์ ตับ ติดไปด้วยนะครับ...ชอบอก