

ปีที่ 69 ฉบับที่ 21918 วันพุธที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2561 หน้า 7

ปลูกพืชผักอาจช่วยคนที่รอดจากมะเร็งดีขึ้น

ฉบับชีวิต

บางคนอาจสงสัยว่าการทำสวนเกี่ยวข้องกับอะไรกับคนที่รอดชีวิตจากโรคมะเร็งแต่เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีนักวิทยาศาสตร์โภชนาการศูนย์ป้องกันมะเร็งของมหาวิทยาลัยยอလာบามา เมืองเบอร์มิงแฮม รัฐอลาบามา ในสหรัฐอเมริกา เผยเหตุผล 8 ข้อ คือการทำสวนผักที่บ้านอาจเพิ่มการออกกำลังกาย อีกทั้งผักและผลไม้ยังมีประโยชน์ทางโภชนาการ และสุดท้ายการได้ทำสวนแม้เพียงเล็กน้อยจะเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาผู้รอดชีวิตจากมะเร็งจำนวน 42 ราย โดยสุ่มให้ครึ่งหนึ่งของผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำสวนผักตลอดปีร่วมกับผู้เชี่ยวชาญ และอีกครึ่งหนึ่งต้องรอโปรแกรมการจัดสวน ผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งหมดมีอายุ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในอลาบามาและได้ถูกวินิจฉัยว่า

เป็นมะเร็งระยะแรกกับระยะกลางที่มีอัตราการรอดชีวิตสูงเช่น มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งต่อมไทรอยด์ โดยก่อนและหลังการศึกษาเวลา ปี นักวิจัยได้ประเมินผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งความแข็งแรง ความสมดุล รวมทั้งตรวจเลือดเพื่อหาปัจจัยบ่งชี้ความเครียดและสุขภาพโดยรวม นอกจากนี้ยังมีชุดคำถามเพื่อวัดระดับความเครียด คุณภาพชีวิตและสภาวะทางจิตใจด้วย

นักวิทยาศาสตร์โภชนาการพบว่าผู้สูงวัยเหล่านี้กินผักและผลไม้มากขึ้น มีผลการตรวจเลือดที่แสดงให้เห็นถึงความเครียดที่ลดลง ที่สำคัญคือพบว่าผู้รอดชีวิตจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากขึ้น จะมองหาการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่สามารถช่วยให้พวกเขามีสุขภาพดี ทั้งนี้ ปัจจุบันสหรัฐอเมริกา มีประชากรรอดชีวิตจากโรคมะเร็งประมาณ 15 ล้านคน และมากกว่า 2 ใน 3 ของคนเหล่านี้มีอายุเกิน 60 ปี อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อจำกัดของการวิจัยคือขนาดกลุ่มที่เล็กจึงอาจเป็นเรื่องยากที่จะประเมินได้ครอบคลุม.

