



หน้า 12

องค์ประกอบของอาหารที่ยับยั้งมะเร็ง

สารอาหารแต่ละตัวหลายชนิดอาจมีคุณสมบัติในการยับยั้งมะเร็ง ตัวอย่างสารยับยั้งมะเร็งเหล่านี้ เช่น แอนติออกซิแดนท์ สารพฤกษเคมีบางชนิด และใยอาหาร วิตามินซี และใยอาหาร วิตามินอี ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแดนท์ จะช่วยป้องกันการเกิดไนโตรซามีนในระบบทางเดินอาหาร ดังนั้นจึงเป็นการป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง วิตามินอียังช่วยป้องกันการตกไข่ไม่ให้ถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ โดยทั่วไป สารแคโรทีนอยด์ วิตามินอี วิตามินซี และเซเลเนียม จะทำหน้าที่เกี่ยวกับระบบแอนติออกซิแดนท์ในร่างกาย ระบบแอนติออกซิแดนท์นี้จะช่วยป้องกันมิให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อันเนื่องมาจากการถูกโจมตีโดยสารประกอบที่ต้องการอิเลคตรอน

นอกจากนี้ สารพฤกษเคมีที่พบในผลไม้และพืชผักบางชนิดสามารถหยุดยั้งพัฒนาการของมะเร็งบางชนิดได้ รายงานการศึกษาหลายแห่งชี้ให้เห็นว่า การกินผัก และผลไม้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง ปาก หลอดอาหาร ก่อเสียง กระเพาะอาหาร ปากมดลูก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ อาหารที่ช่วยป้องกันมะเร็งดังกล่าวจะเป็นผัก ผลไม้ ที่อุดมด้วยสารแคโรทีนอยด์ และวิตามินซี รวมทั้งใยอาหาร และวิตามินอี การได้รับวิตามินและแสงแดดไม่เพียงพออาจมีส่วนทำให้เกิดมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และลูกอัณฑะ ดังนั้นแนวทางการกินอาหารที่ประเทศต่าง ๆ กำหนดขึ้นส่วนใหญ่จะแนะนำให้กินผัก ผลไม้ให้มาก กินธัญพืช ผลิตภัณฑ์นมที่ไขมันต่ำ หรือพร่องไขมัน รวมทั้งน้ำมันพืชบางชนิด ซึ่งเป็นแหล่งของสารยับยั้งมะเร็ง ใยอาหารเป็นตัวช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ โดยที่ใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำจะลดเวลาเปลี่ยนผ่านในลำไส้ ทำให้เวลาที่ของเสียสัมผัสกับผนังลำไส้ลดลง ดังนั้นจึงลดเวลาที่สัมผัสกับสารก่อมะเร็ง.

โครงการเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อมวลชน สภาคณคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ