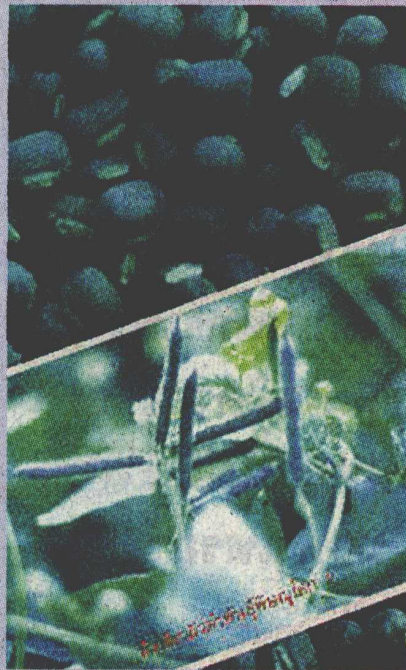


6 อ้วนลงเลียงเป็นมะเร็ง

อ้วน กันแต่เพียงว่ามะเร็งยังไม่ชัดเจนว่ามาจากสาเหตุใด แต่เพื่อป้องกัน แก้วไข นักวิทยาศาสตร์ นักโภชนาการมากมายพยายามหาคำตอบและหาวิธีการป้องกัน แก้วไข เริ่มจากอุปนิสัยการกินกันเลยทีเดียว ซึ่ง 6 ชนิดอาหารที่ศึกษาแล้วพอจะรู้ว่ามียุทธศาสตร์ด้านการเกิดอนุมูลอิสระ มี..

มะเขือเทศ - ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากและมะเร็งชนิดต่างๆ ในระบบทางเดินอาหาร ด้วยสารเรียกว่า ไลโคพีนบวกกับวิตามินซีจำนวนมาก

ผักขม - มีธาตุเหล็ก โฟเลต วิตามินบี ซึ่งศึกษาพบว่า โฟเลต ป้องกันการเกิดความผิดปกติของการพัฒนาระบบประสาทในเด็กแล้ว ยังลดระดับสารที่มีผลต่อการทำลายหลอดเลือด การเกิดโรคหัวใจ ลดความผิดปกติของหลอดเลือดในดวงตา



ไวน์แดง - ผลการศึกษาวิจัยระบุว่า ชาวฝรั่งเศสซึ่งชอบรับประทานอาหารประเภทเนยและชีส แต่กลับมีอัตราการเกิดโรคหัวใจที่น้อยกว่าชาติอื่นๆ ยิ่งไวน์แดง เปลือกของผลองุ่นมีสารช่วยการทำงานของคอเรสเตอรอลชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยับยั้งสารที่ทำให้หลอดเลือดแดงแข็งตัวได้ ยกเว้นถ้าดื่มปริมาณมากเกินไป โรคตับแข็งอาจถามหา ตามด้วยโรคหลอดเลือดสมอง โรคแอลกอฮอล์ลิซึม มะเร็งเต้านมได้

ถั่ว - อาหารที่มีไขมัน เกลลิอรัอยู่มาก แต่ก็ให้พลังงานมากที่เดียวไขมันที่พบในถั่วเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีในเลือดลดลง ไปเพิ่มคอเลสเตอรอลชนิดดีมากขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ มีถั่วหลายชนิด มีสารที่กระตุ้นกระบวนการ



การที่ทำให้เซลล์มะเร็งทำลายตัวเอง และมีวิตามินอีช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและมะเร็ง ถ้าทานมากก็สร้างปัญหาเรื่องความอ้วนได้จึงควรรับในปริมาณพอเหมาะ

บร็อกโคลี - มีผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า สารต่างๆ ในบร็อกโคลี ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม ลำไส้ และมะเร็งกระเพาะอาหาร ด้วยสารเบต้า-แคโรทีน เส้นใยอาหาร และวิตามินซี ล้วนเป็นประโยชน์ การปรุงบร็อกโคลีควรใช้ไฟอ่อนและเคี้ยวขณะรับประทานให้ละเอียด ส่วนผักในตระกูลเดียวกับบร็อกโคลี เช่น กะหล่ำปลี ให้คุณค่าอาหารเช่นเดียวกัน



ข้าวโอ๊ต - ไม่นิยมในบ้านเรา แต่เด็กยุคใหม่ก็เริ่มรู้จักและรับประทานกันแล้ว ต้องเป็นข้าวโอ๊ตที่นำมาทำเป็นข้าวต้ม ซึ่งศึกษาพบว่า ทานทุกวันช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ด้วยเส้นใยอาหารที่มีมากจะช่วยกำจัดสารตั้งต้นของคอเลสเตอรอลในลำไส้ และขับออกนอกร่างกายได้ ทั้งลดความดันเลือดสูง และเป็นอาหารช่วยควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

ชาเขียว - อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ตีกว่าวิตามินซีถึง 100 เท่า ซึ่งนักวิทยาศาสตร์คาดว่าอาจสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้ มีผลการศึกษาในประเทศจีนพบว่า การดื่มชาเขียวทุกวันสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร หลอดอาหาร และมะเร็งตับ ส่วนในญี่ปุ่นพบว่า ดื่มชาเขียววันละ 10 ถ้วย ลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ การใช้ชาเขียวอมกั้วปากสามารถยับยั้งแบคทีเรียในช่องปากได้อีกด้วย

บลูเบอร์รี่ - ผลไม้ลูกเล็กๆ สีม่วงมีสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณมาก เปรียบเทียบกับผักและผลไม้อื่นๆ ในปริมาณที่เท่ากัน จึงป้องกันการเกิดโรคหัวใจและมะเร็ง การติดเชื้ในระบบทางเดินปัสสาวะ