



# 'ถั่วเหลือง' ช่วยป้องกัน มะเร็งต่อมลูกหมาก

**ช** นเชื่อว่าโรคภัยไข้เจ็บไม่เข้าใครออกใคร คุณผู้ชายทั้งหลายที่มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป นอกจากจะต้องระวังโรคยอดฮิตอย่างโรคหัวใจและมะเร็งปอดแล้ว มะเร็งต่อมลูกหมากก็เป็นภัยใกล้ตัวอีกอย่างที่ไม่ควรมองข้าม เพราะมะเร็งชนิดนี้ เรียกได้ว่าเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของโรคมะเร็งที่คร่าชีวิตผู้ชายเลยทีเดียว

จริงอยู่ที่สมัยนี้การแพทย์ก้าวหน้าไปมาก ถ้าตรวจพบมะเร็งต่อมลูกหมากตั้งแต่เนิ่นๆ ก็จะทำให้การรักษาได้ผลดีและมีโอกาสหายได้มาก แต่การรักษามะเร็งต่อมลูกหมากบางวิธี เช่น การฉายรังสี หรือ การผ่าตัดเอาต่อมลูกหมากออก จะทำให้เกิดผลเสีย คือ ทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ดังนั้นทางที่ดี คุณผู้ชายทั้งหลายควรจะกันไว้ดีกว่าแก้ หมั่นไปตรวจต่อมลูกหมากปีละครั้งและระวังเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษจะดีกว่า

มีการสันนิษฐานว่า เรื่องอาหารการกินอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก รศ.นพ. สิทธิพร ศรีนวลนัตต์ ศัลยแพทย์ระบบทางเดินปัสสาวะ รพ.ศิริราช กล่าวไว้ว่า แม้ว่าจะยังไม่ทราบแน่ชัดถึงสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็งต่อมลูกหมาก แต่ก็มีข้อสังเกตว่า ชาวญี่ปุ่นซึ่งเป็นชนชาติที่กินถั่วเหลืองเป็นอาหารหลักนั้น มีอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากต่ำมาก ในขณะที่การติดตามศึกษาชาวญี่ปุ่นกลุ่มหนึ่งที่ย้ายถิ่นฐานไปอยู่ประเทศตะวันตก พบว่าอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากในคนกลุ่มนี้สูงขึ้น จึงอาจเป็นไปได้ว่า เกิดจากการบริโภคอาหารที่ต่างออกไป กล่าวคือ ไม่ได้บริโภคโปรตีนถั่วเหลืองมากเหมือนแต่ก่อน แต่หันไป

บริโภคอาหารที่มีไขมันและโปรตีนจากเนื้อสัตว์มากๆ แทน

ผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร International Journal of Cancer ประจำเดือนมิถุนายน 2548 ก็ยืนยันข้อสันนิษฐานนี้ การวิจัยเชิงสังเกตว่าผู้ที่ศึกษางานวิจัยเชิงประชากรศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของโปรตีนถั่วเหลืองและการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากนี้แสดงให้เห็นว่า การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของโปรตีนถั่วเหลืองเป็นประจำอาจช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชายลงได้มากถึงร้อยละ 30



การวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากกับการบริโภคอาหารตามสถิติขององค์การสหประชาชาติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การบริโภคถั่วเหลืองนั้นมีความเกี่ยวข้องกับอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งต่อมลูกหมากที่ลดลง

เห็นที่คงจะมองข้ามถั่วเหลืองไม่ได้แล้ว เมืองไทยเรามีอาหารและเครื่องดื่มที่มีโปรตีนถั่วเหลืองให้เลือกรับประทานกันมากมาย ถ้าเบื่ออาหารพวกเต้าหู้หรือหน้าเต้าหู้ สมัยนี้ก็ยังมีผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของโปรตีนสกัด ที่นอกจากจะให้ปริมาณโปรตีนที่แน่นอนแล้ว ยังมีรสชาติและรูปแบบที่หลากหลายอีกด้วย

ของดีๆ มีอยู่ใกล้ตัว หากรับประทานได้สะดวกขนาดนี้ มีเพื่อนคนรักสุขภาพทยอยนำรวมเอาอาหารที่มีโปรตีนถั่วเหลืองไว้บนเมนูของที่บ้านด้วยนะ