

**ผักเหลียง : ปกป้องโรคตาฟาง**

ผักเหลียง เป็นพืชยืนต้นที่มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ 1-2 เมตร มีใบเรียวยาว สามารถนำยอดของผักเหลียงมารับประทานได้ โดยนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่าง มีมากแถบจังหวัดระนอง ชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ ผักเหลียงมีรสหวานขึ้นในร่ม แห้งตั้งเดิมขึ้นอยู่ตามป่าเขาที่ราบ บางครั้งก็เห็นขึ้นเคียงข้างกับต้นสะตอและต้นยาง คนภาคใต้นิยมนำมากินสดเป็นผักเหนาะกับขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ และนำไปประกอบอาหารต่าง ๆ ใบที่นิยมรับประทานคือไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป ใบมีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคตาฟางในตอนกลางคืน นอกจากนี้ยังมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสอีกด้วย.

ที่มา : [http://www.dailynews.co.th/web/html/popup\\_news/Default.aspx?Columnid=59669&Newstype=2&template=2](http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Columnid=59669&Newstype=2&template=2)

**"คาเฟอีน" ป้องกันระบบประสาท**

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐอเมริกา และมหาวิทยาลัยเดอรัม ของฟินแลนด์ พบว่า สารคาเฟอีน อาจช่วยป้องกันไม่ให้ระบบประสาทของมนุษย์ถูกทำลายหรือโรคที่เรียกว่า MS การทดลองนี้ทำขึ้นกับหนู แต่ผู้วิจัยเชื่อว่าจะได้ผลอย่างเดียวกับที่เกิดขึ้นกับคน

แพทย์ยังไม่ทราบแน่ชัดว่า สาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีอาการ MS เกิดจากอะไร แต่เชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนตัวของเซลล์ภูมิคุ้มกันเข้าไปยังบริเวณระบบประสาทส่วนกลาง ทันทันทีที่เซลล์นี้เข้าไปยังระบบประสาทส่วนกลางก็จะทำลายสารซึ่งเป็นปลอกบางๆ ที่ทำหน้าที่ห่อหุ้มระบบประสาท

แต่เมื่อมีการให้สารคาเฟอีนกับหนู ผลที่ได้คือป้องกันไม่ให้เซลล์ภูมิคุ้มกันเคลื่อนตัวเข้าไปยังระบบประสาทส่วนกลาง

จากผลการทดลองที่ได้จึงนำมาสู่อุปสรรคที่ว่า การดื่มกาแฟไม่กินวันละ 5 แก้วจะป้องกันโรค MS ได้ แต่หากดื่มมากกว่านี้จะก่อผลเสีย เพราะจะทำให้อาการโรคเบาหวานเลวร้ายลงไปอีก

ผู้วิจัยระบุว่า ยังต้องทำการศึกษากับมนุษย์ว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟมากมีแนวโน้มจะเป็นโรค MS น้อยลงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้การดื่มกาแฟจะช่วยป้องกัน MS แต่ก็ไม่ใช่หนทางที่ดีที่จะใช้กาแฟป้องกันโรคนี้

จากข้อมูลของนักวิจัยชุดอื่น ชี้ว่า หากดื่มกาแฟมากเกินไปก็เสี่ยงจะกลายเป็นโรคติดกาแฟและส่งผลร้ายต่อผู้เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ที่เป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ

หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 05 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11074 หน้า 20

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/matichon\\_detail.php?s\\_tag=01tec22050751&day=2008-07-05&sectionid=0143](http://www.matichon.co.th/matichon/matichon_detail.php?s_tag=01tec22050751&day=2008-07-05&sectionid=0143)