

## 22 ตำรับอาหารลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

น.ส.มลฤดี สุขประสารทรัพย์ นักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การควบคุมของ รศ.ดร.แก้วก้องสาดอาไพ หัวหน้าฝ่ายพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ อาจารย์ที่ปรึกษา ด้วยการสนับสนุนของสภานักวิจัยแห่งชาติ ดำเนินการศึกษาวิจัยถึงแบบจำลองที่เลียนแบบการกินอาหารที่มีสารก่อกลายพันธุ์ เช่น อาหารประเภทแป้ง ฝรั่ง รมควัน และอาหารที่ต้มคั่ว โดยทำปฏิกิริยากับในไตรท์ในสภาวะคล้ายการย่อยอาหารของคน อาหารไทยที่นำมาศึกษามีทั้งสิ้นจำนวน 22 ตำรับ คือ แกงเลียง แกงส้มผักรวม แกงเผ็ดเปิดย่าง แกงเขียวหวานไก่ แกงจืดตำลึง แกงจืดวุ้นเส้น ต้มยำกุ้ง ต้มยำเห็ด ผัดคะน่าน้ำมันหอย ผัดผักรวมน้ำมันหอย ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว ยำวุ้นเส้น ส้มตำไทย เต้าเจี้ยวหลน น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกปลาร้า กุ้งทอดสมุนไพร ไก่ทอดสมุนไพร ผัดผักรวมหมู่มะม่วงหิมพานต์ ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่และมะเขือเทศ จู๋ฉีปลาหมึกทอดมัน ปลากระเทียม และห่อหมกปลาช่อนใบยอ ในการดำเนินการวิจัยได้ใช้สารสกัดจากอาหารไทยดังกล่าวข้างต้น ซึ่งแต่ละชนิดถูกเติมลงในสารละลายของแต่ละแบบจำลอง แล้วนำมาทดสอบการก่อกลายพันธุ์

น.ส.มลฤดีเปิดเผยว่า จากการศึกษาการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่เป็นตัวแทนสารพิษที่ได้จากการกินเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง รมควัน ระหว่างทำปฏิกิริยากับในไตรท์ พบว่ากลุ่มอาหารไทยที่ให้ผลในการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ระดับสูงได้แก่ ผัดคะน่าน้ำมันหอย ไก่ทอดสมุนไพร ทอดมัน ปลากระเทียม แกงเลียง ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่และมะเขือเทศ ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว แกงเผ็ดเปิดย่าง แกงจืดตำลึง ไก่ผัดผักรวมหมู่มะม่วงหิมพานต์ ส้มตำไทย และผัดผักรวมน้ำมันหอย สารสกัดจากผัดคะน่าน้ำมันหอยสามารถยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์มากที่สุด ส่วนเมนูอื่นๆ มีผลยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย กลุ่มอาหารไทยที่ให้ผลในการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ระดับกลาง ได้แก่ จู๋ฉีปลาหมึกทอดมัน น้ำพริกปลาร้า ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงจืด

วุ้นเส้น แกงเขียวหวานไก่ แกงส้มผักรวม และต้มยำเห็ด เรียงตามลำดับ ส่วนกลุ่มอาหารไทยที่ให้ผลในการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์น้อยที่สุดเรียงตามลำดับจากน้อยถึงน้อยมากที่สุดคือ แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดตำลึง ส้มตำไทย ต้มยำเห็ด และแกงส้มผักรวม

สำหรับการศึกษาการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่เป็นตัวแทนสารพิษที่ได้จากการต้มปลาเป็นเวลานานระหว่างทำปฏิกิริยากับในไตรท์นั้น ผลการยับยั้งแสดงในระดับปานกลาง ซึ่งสารสกัดจากส้มตำไทยให้ผลดีที่สุด รองลงมาคือ แกงส้มผักรวม ส่วนตำรับอาหารต่างๆ ที่ให้ผลรองลงมาได้แก่ ไก่ผัดผักรวมหมู่มะม่วงหิมพานต์ ผัดผักรวม น้ำมันหอย แกงเลียง ยำวุ้นเส้น ผัดคะน่าน้ำมันหอย ไก่ทอดสมุนไพร จู๋ฉีปลาหมึกทอดมัน ห่อหมกปลาช่อนใบยอ แกงเขียวหวานไก่ ทอดมันปลากระเทียม แกงเผ็ดเปิดย่าง น้ำพริกปลาร้า ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว ต้มยำเห็ด แกงจืดวุ้นเส้น ต้มยำกุ้ง น้ำพริกกุ้งสด แกงจืดตำลึง และไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่และมะเขือเทศตามลำดับ สำหรับเต้าเจี้ยวหลนไม่แสดงผลการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์

ส่วนการศึกษากการยับยั้งการเกิดสารก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่เป็นตัวแทนสารพิษที่ได้จากเนื้อต้นเป็นเวลานานระหว่างทำปฏิกิริยากับในไตรท์ พบว่า ผลการยับยั้งแสดงในระดับต่ำ โดยสารสกัดจากส้มตำไทยให้ผลดีที่สุด รองลงมาได้แก่ ยำวุ้นเส้น แกงเลียง ไก่ผัดผักรวมหมู่มะม่วงหิมพานต์ แกงเผ็ดเปิดย่าง แกงเขียวหวานไก่ ทอดมันปลากระเทียม ต้มยำกุ้ง แกงส้มผักรวม และผัดผักรวมน้ำมันหอย ตามลำดับ จากวิทยานิพนธ์ข้างต้นชี้ให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงหรือป้องกันมะเร็ง มีสุขภาพดียิ่งขึ้น ซึ่งต้องออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2551  
ปีที่ 31 ฉบับที่ 11079 หน้า 10

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/matichon/matichon\\_detail.php?s\\_tag=01lif02100751&day=2008-07-10&sectionid=0132](http://www.matichon.co.th/matichon/matichon_detail.php?s_tag=01lif02100751&day=2008-07-10&sectionid=0132)

## สวทช. ผลิตเส้น 'นาโน' ให้นักกีฬาไทยใส่ 'โอลิมปิก'

รศ.ดร.ศักรินทร์ ภูมิรัตน์ ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ(สวทช.) กล่าวว่า สวทช. ร่วมกับ บริษัทแกรนด์ สปอร์ตกรุ๊ป จำกัด ผลิตเส้นกีฬานาโนเทคโนโลยีจำนวน 2,000 ตัว เพื่อมอบให้กับนักกีฬาไทยที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งที่ 29 ที่กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งเป็นเทคโนโลยีที่นำอนุภาคโลหะออกไซด์ (Zinc Oxide)

ในระดับนาโนเมตร และสารเคลือบอื่นๆ มาตกแต่งบนผ้า เพื่อให้มีคุณสมบัติในการออกฤทธิ์ด้านเชื้อจุลินทรีย์ ทำให้เส้นนักกีฬามีคุณสมบัติป้องกันน้ำ แบคทีเรีย และรังสียูวี รวมถึงแห้งเร็ว ไม่อมน้ำ และไม่มีการเหม็นอับ ส่งผลให้นักกีฬารู้สึกสบาย และคล่องตัวขณะสวมใส่

ที่มา : [http://www.matichon.co.th/news\\_detail.php?id=40138&catid=7](http://www.matichon.co.th/news_detail.php?id=40138&catid=7)