

ผัก-ผลไม้ไทย ด้านภัยมะเร็ง / เจสदार



โรคมะเร็งเป็นโรคที่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยและการตายที่สูงขึ้นเรื่อยๆ การทานผักผลไม้ที่มีวิตามินซี วิตามินอี และเบตาแคโรทีน นับเป็นการป้องกันอีกวิธีหนึ่งที่ได้รับคามนิยม มากขึ้นเรื่อยๆ... เรื่องนี้จริงแค่ไหน (?)

ผมเคยอ่านงานวิจัยหลายๆ เรื่องที่เกี่ยวกับการป้องกันมะเร็ง ส่วนใหญ่ต่างสรุปออกมาในทางเดียวกันว่า นอกจากผักผลไม้จะให้วิตามินและแร่ธาตุมากน้อยแตกต่างกันออกไปแล้ว ยังให้สิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร แต่จำเป็นต่อร่างกาย นั่นคือใยอาหารในปริมาณที่สูงซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่าย สะดวก (ตรงนี้แหละครับที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ ได้เป็นอย่างดี)

ที่สำคัญคือ ในพืชผักผลไม้มีสารอาหารกลุ่มแอนติ ออกซิแดนท์ นั่นก็คือ วิตามินซี เบตาแคโรทีน วิตามินอี เซเลเนียม ทองแดง แมงกานีส และสังกะสี โดยเฉพาะเบตาแคโรทีนนั้นจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ ป้องกันเนื้องอกได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในแง่อื่นๆ อีกมาก ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรทานผักผลไม้ในปริมาณที่พอเหมาะทุกวัน เพราะสารอาหารในผักผลไม้เหล่านี้แหละครับ ที่จะช่วยยับยั้งกระบวนการเกิดมะเร็งทั้งทางตรงและทางอ้อมได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะมันจะเข้าไปทำลาย และตามจับสารพิษตัวการของมะเร็ง หรือที่เรามักได้ยินในชื่อ "อนุมูลอิสระ" ตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราแก่นั้นแหละครับ

ที่นี่ หลายคนคงมีคำถามในใจว่า แล้วสารแอนติออกซิแดนท์ มีอยู่ในพืชผักผลไม้ชนิดใดมากที่สุด จริงๆ แล้วผมว่า เราไม่ควรกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มากนัก เพราะผักผลไม้ในเมืองไทยที่มีอยู่ทุกฤดูกาล ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกาย และต่างก็ให้สารแอนติออกซิแดนท์มากน้อยแตกต่างกันออกไปทั้งสิ้น ถ้าหากเราทานผักผลไม้กันเป็นประจำ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ และทานหลากหลายชนิด ผมค่อนข้างมั่นใจได้ว่าเราจะได้รับสารแอนติออกซิแดนท์ที่สามารถป้องกันมะเร็งได้ชั่ววูบ!!!



อย่างไรก็ตาม สารแอนติออกซิแดนท์มักมีมากในพืช ที่มีรสเปรี้ยว รสฝาด เช่น มะขามป้อม ฝรั่ง มะกอก มะเขือเทศสีแดง ผักผลไม้ที่มีสีเขียวย เหลือง แดง และส้ม แต่เราควรทานพืชผักผลไม้หลากหลายชนิด เพราะสารเคมีในพืชจะทำงานร่วมกันกับสารเคมีชนิดอื่นๆ ทั้งในพืชชนิดเดียวกัน และพืชต่างชนิดกัน ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราได้ประโยชน์มากที่สุด

นอกจากนี้ เรายังควรทานอาหารประเภทแป้งที่มีเส้นใยอาหารมาก เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ธัญพืช และหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกรรมวิธีหลายขั้นตอน เช่น อาหารสำเร็จรูปที่บรรจุกล่อง ซอง หรือกระป๋อง แต่ถ้าจำเป็นก็ควรเพิ่มคุณค่าของอาหารเหล่านั้นด้วยผักชนิดต่างๆ

ที่ลืมไม่ได้ เราจำเป็นต้องล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนทาน เพราะหากละลายสารปนเปื้อน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารเคมี จะเป็นตัวการสำคัญในการก่อโรคมะเร็งได้โดยที่เราไม่ทันคิด

จากการวิจัยของกรมอนามัยพบว่า 10 ผลไม้ไทยมีสารต้านมะเร็งหรือมีเบตาแคโรทีนสูง ได้แก่ 1. มะม่วงน้ำดอกไม้สุก 2. มะเขือเทศราชินี 3. มะละกอสุก 4. กัลยไชย 5. มะม่วงยายกล่ำ 6. มะปรางหวาน 7. แคนตาลูปเนื้อเหลือง 8. มะยงชิด 9. มะม่วงเขียวเสวยสุก 10. สับปะรดภูเก็ต

ผลไม้ทั้งหมดนี้มีเนื้อสีเหลืองและ สีเหลืองเข้ม (หน้าพิเศษ Hospital Healthcare)

มติชนรายวัน วันที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11188 หน้า 7

ที่มา: http://www.matchon.co.th/matchon/view_news.php?newsid=01hnc04271051§ionid=01488&day=2008-10-27