

5 สุดยอดอาหาร (Super foods): ตัวช่วยป้องกันมะเร็ง

เรียบเรียงโดย นางสาวจอย ผิวสะอาด

บรรณารักษ์ชำนาญการ

คำสำคัญ: อาหารเพื่อสุขภาพ, Super foods

ในปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น อาหารเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้คนในสังคมไทยเริ่มมีความตระหนัก และให้ความสำคัญในการเลือกซื้อ ใส่ใจกับคุณภาพของอาหาร รวมทั้งสนใจในสารอาหารต่าง ๆ ที่จะได้รับ สารพิษตกค้าง แหล่งที่ผลิต ผู้ผลิต กระบวนการขนส่งก่อนถึงมือผู้บริโภคมากขึ้น *Superfoods* เป็นชื่อที่หลายคนใช้เรียกอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนรักสุขภาพ เนื่องจากอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลายอย่าง เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ กรดไขมันโอเมก้า 3 โยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ รวมไปถึงสารที่ช่วยลดการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งการรับประทานอาหารประเภทนี้จะช่วยบำรุงสุขภาพ อีกทั้งยังอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้

สุดยอดอาหาร หรือ Super foods จำแนกได้หลายประเภท อาทิ สุดยอดอาหารสำหรับหัวใจและหลอดเลือด สุดยอดอาหารสำหรับสมอง สุดยอดอาหารสำหรับผิวและผม สุดยอดอาหารสำหรับการป้องกันมะเร็ง สุดยอดอาหารสำหรับลดน้ำหนัก สุดยอดอาหารสำหรับระบบภูมิคุ้มกัน โดยในบทความนี้จะขอกล่าวถึงสุดยอดอาหารสำหรับการป้องกันมะเร็งที่ถือว่าเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยเป็นอันดับต้น ๆ ในปัจจุบัน ซึ่งสุดยอดอาหารที่จะกล่าวถึงนี้ เป็นอาหารที่อาจมีในทุกครัวเรือน หรือสามารถหาซื้อได้งាយ ได้แก่



รูปที่ 1 ธัญพืช

ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/30620->

ธัญพืชต่าง ๆ เช่น ข้าว ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะจมูกข้าวเป็นแหล่งของไขมันดี วิตามินบี วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ในเมล็ดข้าวเป็นแหล่งของ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และวิตามิน การรับประทานธัญพืชจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และยังอาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งบางชนิดได้

มันเทศ เป็นพืชที่เป็นเถาเลื้อยราบไปบนพื้นดิน หัวมีรสหวานซึ่งที่อุดมไปด้วยสารอาหารหลายอย่าง อาทิ โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินซี และโพแทสเซียม สารอาหารเหล่านี้จะช่วยในเรื่องการมองเห็นได้เป็นอย่างดี ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง และทำให้ร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้มันเทศยังเป็นแหล่งของแคโรทีนอยด์ มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) สูง เป็นสารที่มีฤทธิ์ในการต่อต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเต้านมได้



รูปที่ 2 มันเทศ

ที่มา: <https://www.scholarship.in.th/sweet-po-lose-w/>

ผักใบเขียว พืชผักที่มีใบสีเขียวเข้ม อย่างผักกาดหอม ปวยเล้ง ผักโขม คะน้า บร็อคโคลี่ มีสารอาหารเป็นประโยชน์หลายชนิด เช่น โยอาหาร วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โฟเลต เหล็ก สังกะสี แมกนีเซียม มีเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด และมะเร็งเต้านมได้

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ อาทิ สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ หรือแครนเบอร์รี่ รวมถึงผลเบอร์รี่ชนิดอื่น ๆ เป็นผลไม้ที่มีสารอาหารสำคัญมากมายทั้งวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการอักเสบต่าง ๆ และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง หรือโรคหัวใจได้



รูปที่ 3 ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ที่มา: <https://www.scholarship.in.th/sweet-po-lose-w/>



รูปที่ 4 ชาเขียว

ที่มา: <https://www.pobpad.com/ชาเขียวกับประโยชน์ทางก>

ชาเขียว มีส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด อาทิ คาเทชิน (catechins) เป็นสารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่พบมากในชาเขียว มีคุณสมบัติละลายน้ำได้ดี จัดอยู่ในกลุ่มสารประกอบโพลีฟีนอล (polyphenols) สารคาเทชินที่พบในชาเขียวมากที่สุด คือ เอปิ แกลลโลคาเทชิน แกลเลต-อีจีซีจี (epigallocatechin gallate-EGCG) ซึ่งคาเทชินเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ตลอดจนยับยั้งการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดัน

โลหิตสูง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และกำจัดแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดบางชนิดได้

อย่างไรก็ตาม อาหารบางชนิดแม้จะถูกเรียกว่า Superfoods แต่ผู้บริโภคควรตระหนักว่าการบริโภคอาหารเพียงชนิดเดียวไม่อาจทำให้มีสุขภาพดี หรือช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ทั้งนี้ นอกจากอาหารที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่จัดเป็นสุดยอดอาหาร (superfood) หรืออาหารเพื่อสุขภาพ ผู้ที่สนใจศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารสำหรับป้องกันมะเร็งที่กล่าวมาข้างต้น หรือข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติม สามารถสืบค้นข้อมูลฉบับเต็มได้ที่สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หรือเว็บไซต์ <http://siweb.dss.go.th> ซึ่งได้รวบรวมหนังสือ บทความวารสาร ฐานข้อมูลด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร เพื่อให้บริการแก่นักวิชาการ นักวิจัย ผู้ประกอบการ รวมถึงประชาชนทั่วไปที่สนใจศึกษาค้นคว้า หรือสืบค้นผ่าน Application : Science eBook Library ผ่านอุปกรณ์เคลื่อนที่ (mobile device) ที่จะช่วยให้เข้าถึงข้อมูลสารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในรูปแบบดิจิทัล ได้อย่างสะดวกรวดเร็ว ทุกที่ ทุกเวลา

เอกสารอ้างอิง

ชาญชัย สาดแสงจันทร์. *เภสัชโภชนาการผักให้เป็นยา*. กรุงเทพฯ: บุ๊คส์ทูยู, 2552.

ชาเขียวกับประโยชน์ทางการแพทย์และสุขภาพ. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 26 กรกฎาคม 2562]. เข้าถึงจาก: <https://www.pobpad.com/ชาเขียวกับประโยชน์ทางก>

ดาเรศ บันเทิงจิตร. ชาเขียว. *วารสารกรมวิทยาศาสตร์บริการ*. 2547, 52(164), 10-14.

ธีรวุฒิ ปัญญา. *อาหารคือยาที่ดีที่สุดของมนุษยชาติ*. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 22 กรกฎาคม 2562].

เข้าถึงจาก: <http://ebook.dss.go.th/ebookall/detail/14891>

นัตตา หงส์วิวัฒน์. *งานผัก สุขภาพ*. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 22 กรกฎาคม 2562].

เข้าถึงจาก: <http://ebook.dss.go.th/ebookall/detail/14893>

“มันเทศ” สุดยอดอาหารลดน้ำหนักที่ไม่ใช่แค่อาหารประเภทแป้งยิ่งกินยิ่งอ้วนเหมือนที่หลายๆ คนคิด.
[ออนไลน์]. 18 October 2016. [อ้างถึงวันที่ 22 กรกฎาคม 2562]. เข้าถึงจาก:
<https://www.scholarship.in.th/sweet-po-lose-w/>
สุภาภรณ์ ปิติพร. สมุนไพรสู้ภัยพิบัติ. หมอชาวบ้าน. 2554, 33(391), 30-33.
Superfoods สุดยอดอาหารอุดมคุณค่า. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 22 กรกฎาคม 2562]. เข้าถึงจาก:
<https://www.pobpad.com/superfoods-สุดยอดอาหารอุดมคุณค่า>
WANJEK, Christopher. *What are Super foods?*. [online]. 18 March 2019 12:45pm.
[viewed 15 July 2019]. Available from: <https://www.livescience.com/34693-superfoods.html>

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
กรมวิทยาศาสตร์บริการ
โทร0 2201 7289
E-mail: joy@dss.go.th
กรกฎาคม 2562