

บร็อคโคลี่มิตรที่ดีของปอด

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ค. 2552

เพื่อน ๆ ที่คุ้นเคยกันที่ชอบทาน บรอกโคลี่ ฟังทางนี้เลยคะ วันนี้เราเอาอีกหนึ่งประโยชน์ ๆ ของบร็อคโคลี่มาฝากกันคะ เพราะ ว่านักวิจัยสหรัฐอเมริกาศึกษาบรอกโคลี่ช่วยเสริมการทำงานของยีนที่ทำหน้าที่เปิด กลไกกำจัดสารพิษ เป็นประโยชน์ป้องกันไม่ให้เกิดโรคปอดร้ายแรง

นักวิจัยจากวิทยาลัยแพทยศาสตร์จอห์นส ฮอปกินส์ ของสหรัฐ นำทีมโดย ดร.ซีแอม บิสวัล ศึกษาพบสารในผักบรอกโคลี่อาจช่วยยับยั้งการทำลายที่นำไปสู่การเป็นโรคปอดร้ายแรงที่เรียกว่าโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic obstructive pulmonary disease-COPD) ได้

ทั้งนี้ โรคซีโอพีดีมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่และคร่าชีวิตผู้ป่วยไปเป็นจำนวนมาก เฉพาะในอังกฤษมีผู้จบชีวิตเพราะโรคดังกล่าวเป็นจำนวนประมาณ 30,000 คนต่อปี และจากการศึกษาล่าสุดนักวิจัยได้พบว่าสารซัลฟอราเพน (Sulforapane) ของบรอกโคลี่ไปส่งเสริมให้ยีน NRF2 ในเซลล์ปอดมนุษย์ทำกิจกรรมเพิ่มขึ้น จึงช่วยป้องกันเซลล์ดังกล่าวถูกทำลายจากพิษต่างๆได้ ในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ และป่วยเป็นโรคซีโอพีดีระยะก้าวหน้าจึงมีการทำกิจกรรมของยีน NRF2 ในระดับต่ำกว่ากลุ่มอื่น

ซึ่งยีนดังกล่าวทำหน้าที่เปิดให้กลไกหลายอย่างเพื่อขับพิษและสารกอมลพิษต่างๆทำงาน เพื่อไม่ให้สารพิษเหล่านั้นทำลายเซลล์ปอด

ก่อนหน้านี้เคยมีการศึกษาที่พบว่าการยับยั้งการทำงานของยีน NRF2 ทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพองเร็วกว่าปกติ ซึ่งเป็นอาการอย่างหนึ่งที่พบในผู้ป่วยซีโอพีดี

นักวิจัยเปิดเผยว่า การวิจัยนี้ทำให้เกิดความหวังว่าวิธีเพิ่มกิจกรรมของยีน NRF2 อาจช่วยชะลอการก้าวหน้าของโรคซีโอพีดีได้ ซึ่งในอนาคตอาจศึกษาเพิ่มเติมโดยพุ่งเป้าที่ยีน NRF2 เพื่อดูการปกป้องปอดด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ และทดสอบความสามารถในการปรับปรุงการทำงานของปอดในผู้ป่วยซีโอพีดี สำหรับการศึกษาก็เคยมีมาก่อนหน้านี้ได้พบเช่นกันว่าสารจากบรอกโคลี่ชนิดเดียวกัน หรือซัลฟอราเพนสามารถช่วยป้องกันการทำลายหลอดเลือดที่เกิดจากโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ผู้สูบบุหรี่ในตระกูลกะหล่ำยังมีความสัมพันธ์ช่วยลดความเสี่ยงเกิดภาวะหัวใจวาย และโรคหลอดเลือดสมองหรือ Strokes ได้ด้วย

เพราะฉะนั้นก็อย่าลืมหันมาทานผักกันเยอะ ๆ นะคะ เพื่อสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรงคะ ที่มา : หนังสือพิมพ์โลกวันนี้

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/10626.html>