www.kroobannok.com

# เข้าพรรษา มา"กินมังสวิรัติ" กันเถอะครับ ลดโอกาสเป็นมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 3 ก.ค. 2552

## "กินมังสวิรัติ" ลดโอกาสเป็นมะเร็ง

แม้จะไม่มีข้อสรุปแน่ชัด แต่การรับประทานผักช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งได้มาก

**ผลการศึกษาชิ้นสำคัญพบว่า ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติจะเป็นโรคมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์ แต่ไม่ครอบคลุมถึงมะเร็งทุกชนิด โดยผลการศึกษากับชาวอังกฤษกว่า 60,000 คนพบว่า คนที่เป็นมังสวิรัติเป็นโรคมะเร็งเลือด มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และมะเร็งช่องท้องน้อยกว่า แต่การกินผักกลับไม่ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ได้มากนัก**

ผลการศึกษาดังกล่าวเป็นของมหาวิทยาลัยในอังกฤษและนิวซีแลนด์และตีพิมพ์ลงในวารสารมะเร็งของอังกฤษ โดยศึกษาเกี่ยวกับชายและหญิงชาวอังกฤษรวม 61,566 คน ทั้งคนที่กินเนื้อสัตว์ คนที่กินปลา(แต่ไม่กินเนื้อสัตว์อื่น) และคนที่ไม่กินทั้งเนื้อสัตว์และปลาเลย

โดยสรุปแล้ว ผลการศึกษาชี้ว่า ขณะที่โดยทั่วไปแล้วคน 33 คนใน 100 คนจะเป็นโรคมะเร็ง แต่ความเสี่ยงสำหรับคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์เลยลดลงเหลือ 29 คนใน 100 คน

ผู้วิจัยพบว่าคนที่รับประทานมังสวิรัติจะเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองและมะเร็งเม็ดเลือดเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้น และมีแนวโน้มว่าจะเป็นมะเร็งไขกระดูกน้อยกว่าคนที่รับประทานเนื้อสัตว์ร้อยละ 75 โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ที่รับประทานแต่เนื้อปลาซึ่งความเสี่ยงลดลงกว่าอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งยังหาเหตุผลอธิบายได้ไม่ชัดเจน แต่อาจจะเป็นเพราะกลไกลที่อาจเกิดขึ้นได้จากไวรัสและการกลายพันธุ์ของสารประกอบในเนื้อสัตว์ กล่าวคือพืชผักนั้นมีกลไกลพิเศษช่วยป้องกันเซลล์มะเร็ง

คณะวิจัยยังพบความแตกต่างที่เห็นชัดเจนในกลุ่มมะเร็งช่องท้อง แม้ว่าจำนวนคนป่วยกลุ่มนี้จะน้อย คนที่รับประทานปลาและชาวมังสวิรัติจะมีโอกาสเป็นมะเร็งชนิดนี้เพียง 1ใน 3 ของผู้ที่กินเนื้อสัตว์

ผลการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่าเนื้อสัตว์เกี่ยวข้องกับมะเร้งช่องท้องมาแล้ว ข้อวินิจฉัยนี้จึงไม่ใช่เรื่องน่าประหลาดใจ สารประกอบเอ็นไนโตรโซ ซึ่งพบในเนื้อสัตว์อาจทำลายดีเอ็นเอ ขณะที่อุณหภูมิในการประกอบอาหารอาจกอสารมะเร็งขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตาม การศึกษาชิ้นนี้กลับไม่พบอัตราเสียงลดลงในกลุ่มมะเร็งลำไส้ ซึ่งเป็นมะเร็งชนิดที่คร่าชีวิตคนมากที่สุด

แต่ผู้ที่กินปลาและมังสวิรัติจะมีความเสี่ยงจะเป็นมะเร็งปากมดลูก 1 ใน 2 ของกลุ่มคนที่รับประทานเนื้อสัตว์ แม้พบว่าพวกเขาจะเป็นมะเร็งชนิดนี้น้อยมาก นักวิจัยกล่าวว่าเป็นไปได้ที่ปัจจัยทางด้านอาหารมีอิทธิพลไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งชนิดนี้

ศาสตราจารย์ทิม คีย์ ผู้เขียนรายงานวิจัยระบุว่า ไม่สามารถสรุปอะไรได้จากงานวิจัยเพียงชิ้นเดียวนี้ และผลการศึกษาก็ยังไม่มีน้ำหนักพอที่จะเรียกร้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารจากที่แนะนำให้รับประทานอาหารให้ครบหมวดหมู่

ด้านโฆษกของสภาบันวิจัยมะเร็งในอังกฤษกล่าวว่า อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาชิ้นนี้น่าสนใจและชี้ว่าสิ่งที่เรากินเข้าไปนั้นส่งผลกระทบต่อโอกาสที่จะเป็นมะเร็ง การบริโภคเนื้อสัตว์เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งในช่องท้อง แต่ความเชื่อมโยงระหว่างโรคมะเร็งและการรับประทานนั้นซับซ้อน ซึ่งและจำเป็นต้องค้นคว้ากันต่อไปอีก

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์

ขอบคุณ อ. น้อง แห่งhttp://blog.eduzones.com/clip/26838