

## ...ลำไย...รักษามะเร็ง!!!

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ค. 2552

...ลำไยกลิ่นหอมหวาน..ดูจนน้ำตาลหวานเจือลิ้น ใครใครได้ลองกิน..ต้องฉิวฉแลโยทยา  
ไซอรอยเพียงลิ้มรส..หวานแต่ละหยดนั้นเป็นยา อย่าลืมหัดติดมือมา...เมื่อเวลาแหวกาดเอ๋ย....



...ฤดูกาลนี้เป็นช่วงที่ลำไยออกสู่ตลาดเยอะมาก....เราซื้อทานกันแทบทุกวัน..ใช่ไหมคะ?  
ก็เลยนึกอยากฝากเกร็ดความรู้เล็กๆน้อยๆที่เป็นประโยชน์จากลำไย ให้คนที่รักได้อ่านกันคะ..



**ประโยชน์ลำไยที่คุณอาจไม่เคยรู้.... หันมากินผลไม้ไทยกันเถอะ...**

### ลำไยแห้ง

ถือเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าอย่างมหัศจรรย์

ไม่เพียงแต่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการจากสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย  
ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน เกลือแร่ กรดหลายชนิดที่ร่างกายต้องการ เช่น กรดกลูโคโนค  
กรดมาลิก กรดซิตริก ฯลฯ รวมทั้งมีกรดอะมิโน อีก 9 ชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย  
และแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ทองแดง สังกะสี แมงกานีส  
เป็นต้น ลำไยยังมีคุณค่าทางการแพทย์และเภสัชอีกด้วย

ถึงแม้ว่าหลายคนจะมีความเชื่อกันว่าหากรับประทานลำไยมากจะทำให้อ้วน  
แต่ความเป็นจริงรสหวานจากน้ำตาลผลไม้ นั้นจะย่อยง่ายและมีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย  
ซึ่งคือน้ำตาล 3 ชนิด กลูโคส ฟรุคโตส และซูโครสที่ร่างกายต้องการ

การแพทย์แผนโบราณของจีนนั้นได้นำลำไยโดยเฉพาะลำไยแห้งซึ่งมีสรรพคุณใช้บำรุงเลือด  
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการไหลเวียนของโลหิต บำรุงร่างกาย ลำไย  
สามารถป้องกันเชื้อโรคบางชนิดได้ เป็นยาบำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงกำลัง  
ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยบำรุงกำลังของสตรี ภายหลังจากการคลอดบุตร  
ช่วยบำรุงประสาท ในคนที่ เป็นโรคประสาทอ่อน ๆ นอนไม่หลับ ใจสั่น จะช่วยให้หลับสบาย  
ช่วยระงับประสาทที่อ่อนเพลียจากการตรากตรำทำงานหนัก ชีลิม ลิ้มงาย ช่วยให้จำดี

ช่วยลดความเครียดและแก้อาการเครียด ภาวะวุ่นวาย บำรุงประสาทตา บำรุงผิวพรรณ  
รับประทานขนาด 10-15 กรัม บำรุงนม บำรุงหัวใจ ช่วยย่อยอาหาร เป็นต้น  
ชาวจีนโบราณนิยมกินลำไยแห้ง หรือต้มดื่ม น้ำลำไยอุ่นๆ บ้างก็เอามาปรุงเป็นอาหาร  
หั่นฝอยผัดกับข้าวก็ได้ หรือจะเอามาต้ม น้ำแกงก็มีประโยชน์ต่อผิวพรรณและสุขภาพเช่นกัน

ในประเทศไทย ผลการวิจัยลำไยแห้งจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดย รศ.ดร.อุษณีย์  
วินิจฉัยเขตคำหาญ ภาควิชาชีวเคมี  
คณะแพทยศาสตร์ พบว่าในลำไยแห้งมีฤทธิ์ยับยั้งสารก่อมะเร็ง  
ช่วยลดอนุมูลอิสระในเม็ดเลือดขาว  
และในอนาคตอาจนำมาใช้ร่วมกับการรักษามะเร็ง เพราะให้ผลข้างเคียงน้อยลงหรือไม่มีเลย  
ทำให้ลดขนาดการใช้ยาหรือเคมีบำบัดลงที่มีผลข้างเคียงมากกว่า ทั้งยัง  
ยืนยันสรรพคุณประโยชน์ของลำไยว่ามีสารออกฤทธิ์เหนี่ยวนำเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่และเซ  
ลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวให้ตาย สารที่ยับยั้งความเป็นพิษของสารก่อมะเร็งทางเดินอาหาร  
สารที่ออกฤทธิ์ลดการเสื่อมสลายของขอเขา  
ผลการวิจัยล่าสุดได้พบว่าลำไยแห้งสามารถออกฤทธิ์ทำลายและต่อต้านอนุมูลอิสระได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพ ทั้งยับยั้งกระบวนการสร้างเม็ดสีผิวเมลานิน  
ได้ดีกว่าสารเคมีที่ใช้ในเครื่องสำอางปัจจุบัน

ขอบคุณที่มาข้อมูล [www.siamonlineshop.com](http://www.siamonlineshop.com)

ขอบคุณที่มาบทเพลง [www.cm77.org/board/viewthread.php?tid=1986...no](http://www.cm77.org/board/viewthread.php?tid=1986...no) -