

## วิจัยชี้ 22ตำรับอาหารไทยต้านโรคมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ค. 2551

ผลวิจัย นักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหิดล เผย 22 ตำรับอาหารไทยต้านโรคมะเร็ง ทั้ง ผักผักรวมน้ำมันหอย-แกงเขียวหวานไก่-น้ำพริกขี้หนุ-สมตำไทย -ฉู่ฉี่ปลาทึบ-ไก่ทอดสมุนไพร

น.ส.มลฤดี สุขประสารทรัพย์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งมี รศ.ดร.แก้ว กังสดาลอำไพ หัวหน้าฝ่ายพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และการสนับสนุนจากสภาวิจัยแห่งชาติ **เปิดเผยผลวิจัยเรื่องการกินอาหารที่มีสารก่อกลายพันธุ์ เช่น อาหารประเภทแป้ง ย่าง รมควัน และอาหารที่ต้มตุ๋นเวลานานๆ** ร่วมกับการกินอาหารไทยที่ศึกษา 22 ชนิด

**ได้แก่** 1.แกงเลียง 2.แกงส้มผักรวม 3.แกงเผ็ดเปิดย่าง 4.แกงเขียวหวานไก่ 5.แกงจืดตำลึง 6.แกงจืดวุ้นเส้น 7.ต้มยำกุ้ง 8.ต้มยำเห็ด 9.ผัดผักระหน่ำน้ำมันหอย 10.ผัดผักรวมน้ำมันหอย 11.ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว 12.ยำวุ้นเส้น 13.สมตำไทย 14.เต้าเจี้ยวหลน 15.น้ำพริกขี้หนุ 16.น้ำพริกขี้หนุ 17.ไก่ทอดสมุนไพร 18.ไก่ผัดเม็ดมะม่วง 19.ไข่เจียวใส่หอมใหญ่และมะเขือเทศ 20.ฉู่ฉี่ปลาทึบ 21.ทอดมันปลากราย และ 22.ทอดมันปลาช่อน

ซึ่งการวิจัยใช้สารสกัดจากอาหารไทยและทำวิจัยในแบบจำลองที่มีสภาพใกล้เคียงกับกระเพาะอาหารคน โดยการกินอาหารไทยร่วมกับอาหารประเภทแป้ง ย่าง รมควัน

ทั้งนี้ พบว่ากลุ่มอาหารไทยที่ให้ผลยับยั้งสารก่อกลายพันธุ์ในระดับสูงได้แก่ สารสกัดจากฉู่ฉี่ปลาทึบ ไก่ทอดสมุนไพร ไข่เจียวหอมใหญ่และมะเขือเทศ ไก่ผัดเม็ดมะม่วง ผัดกระหน่ำน้ำมันหอย ผัดผักรวมน้ำมันหอย ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว และทอดมันปลากราย กลุ่มระดับกลางได้แก่ แกงเขียวหวานไก่ น้ำพริกขี้หนุ แกงเผ็ดเปิดย่าง เต้าเจี้ยวหลน ยำวุ้นเส้น แกงเลียง ทอดมันปลาช่อนใบยอ น้ำพริกขี้หนุสด และต้มยำกุ้ง และกลุ่มระดับน้อยที่สุด แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดตำลึง สมตำไทย ต้มยำเห็ด และแกงส้มผักรวม

การยับยั้งสารก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่เป็นตัวแทนสารพิษที่ได้จากการต้มปลาเป็นเวลานาน พบว่า สารสกัดจากสมตำไทยให้ผลดีที่สุด

**รองลงมาเป็นแกงส้มผักรวม ไก่ผัดเม็ดมะม่วง** ผัดผักรวมน้ำมันหอย แกงเลียง ยำวุ้นเส้น กระหน่ำผัดน้ำมันหอย ไก่ทอดสมุนไพร ฉู่ฉี่ปลาทึบ ทอดมันปลาช่อนใบยอ แกงเขียวหวานไก่ ทอดมันปลากราย แกงเผ็ดเปิดย่าง น้ำพริกขี้หนุ ผัดกะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว ต้มยำเห็ด แกงจืดวุ้นเส้น ต้มยำกุ้ง น้ำพริกขี้หนุสด แกงจืดตำลึง และไข่เจียวหอมใหญ่มะเขือเทศ แต่เต้าเจี้ยวหลนไม่แสดงผล

ส่วนการยับยั้งสารก่อกลายพันธุ์ของสารเคมีที่เป็นตัวแทนสารพิษที่ได้จากเนื้อตุ๋นเป็นเวลานาน

**พบว่า สารสกัดจากส้มตำไทยให้ผลดีที่สุด**แต่ระดับต่ำ รองลงมาอยู่วันสั้น แกงเลียง  
ไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงเผ็ดเปิด่าง แกงเขียวหวานไก่ ทอดมันปลากราย ตมยำกุ้ง แกงส้มผักรวม  
และผัดผักรวมน้ำมันหอย ซึ่งแสดงว่าอาหารไทยช่วยลดความเสี่ยงหรือป้องกันมะเร็งได้และออกกำลังกายด้วย

**ขอขอบคุณเนื้อหาคุณภาพดี จาก: หนังสือพิมพ์คมชัดลึก**