

## ผักพื้นบ้านไทย.....สู้มะเร็งร้ายได้

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

อ. สุรัตน์วดี จิวะจินดา ศูนย์ปฏิบัติการและเรือนปลูกพืชทดลอง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน จ.นครปฐม ได้นำพืชผักพื้นบ้านไทยกว่า 100 ชนิด มาวิจัยทดลอง ผลปรากฏว่า มีผักไทยรวม 90 ชนิดที่มีคุณสมบัติต้านเซลล์มะเร็งได้ ซึ่งหมายถึงสามารถยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง ไม่ให้เซลล์มะเร็งลุกลามขยายตัวเร็วจนเกินไป ช่วยไทร่างกายคนป่วยไม่โทรมเร็ว แต่ไม่ได้หมายความว่าจะทำให้หายขาดได้นะคะ อย่าเข้าใจผิดคะ

**ผักไทยที่สู้กับมะเร็งร้ายได้ อ. สุรัตน์วดี จัดแบ่งไว้ 4 ประเภท ดังนี้คะ**

**ประเภทแรก** ผักที่มีฤทธิ์ต้านการลุกลามขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้มากกว่า 70 % เซลล์มะเร็งที่เคยขยายตัวได้ 100% เจอผักเหล่านี้เข้าไป เซลล์มะเร็งจะเพิ่มจำนวนได้ไม่เกิน 30 % คะ ผักประเภทนี้ให้เลือกกินได้ตั้งแต่ ผักชีขวง(สะเดาดิน) ผักโขมหัด มะระขี้นก ใบมะม่วง เพกา(มะลิดไม้) ดอกแก้วเมืองจีน ดั่งโอ้ แขนงกะหล่ำ ปี่แซ่ ตะไคร้ ชะมวง โหระพา ใบยี่หระ(กระเพราขาง) แมงลัก ถั่วลิ้นเต่า แคบ่าน ผักแว่น ยอดสะเดา(ต้ม) พริกไทย มะกรูด มะแขว่น ชะพลู ใบพลู ผักไผ่(ผักแพว) ใบยอ ผักคาวทอง(พลูคาว) ผักชะแยงง ขึ้นช่าย ใบบัวบก ผักชี ผักชีฝรั่ง หอมแย้ กระชาย ข่า ขิงแก

**ประเภทที่ 2** หยุดเซลล์มะเร็งขยายตัวได้ 50 - 70% ได้แก่ หัวไชเท้า ฟัก สะระแหน่ ขี้เหล็ก(ดอก) แคบ่าน ยอดสะเดา(สด) หยวกกล้วย พริกหยวก ผักชีลาว ขิงอ่อน

**ประเภทที่ 3** มีฤทธิ์น้อยลงมาหน่อย หยุดเซลล์มะเร็งได้ 30 - 50% ได้แก่ ผักบุ้ง บวบหอม มะดัน ขี้เหล็ก เมล็ดกระถิน มะขาม มะขามเทศ มะเดื่อ มะเขือม่วง มะเขือเทศ มะเขือยาว มะเขือพวง มะอึก กระเจี๊ยบมอญ

**ประเภทที่ 4** หยุดเซลล์มะเร็งได้เล็กน้อย ยับยั้งได้น้อยกว่า 30% ได้แก่ ผักกูด เห็ดลม เห็ดนางฟ้า มะกอก เผือก ยอดผักปลัง ดอกผักปลัง ผักกาดแก้ว กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีม่วง บวบงู แตงโม มะระจีน สะตอ ลูกเหินยง ถั่วพู ดอกโสน หอมแดง หอมหัวใหญ่ ต้นกระเทียม กุยช่าย หน่อไม้ฝรั่ง ดอกกระเจี๊ยบ สายบัว เห็ดหอม พริก มันฝรั่ง แครอท

**เห็นไหมคะ ผักพื้นบ้านไทย หาได้ง่ายๆสรรพคุณมากมาย นิยมไทย เหนือของไทย ดีกว่าคะ**

ที่มาไทยรัฐ