

## พืชผัก...ต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2552

**แนวคิดที่เกี่ยวกับการกิน เพื่อป้องกันโรคและรักษาสุขภาพ ให้ดีสามารถได้รับการ ยืนยัน จากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นแนวคิดที่ ถูกต้อง สามารถช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง ต่อไปนี้คืออาหารพืชผักที่มีสมบัติต้านมะเร็ง ที่ไม่ควรมองข้ามไป**

### มะเขือเทศ

มะเขือเทศได้รับการจัดให้อยู่ในอันดับ1ของ บรรดาอาหารเพื่อสุขภาพ ใน มะเขือเทศมีกรดพี คูมาริก(p – Coumaric acid) และกรดคลอโรจินิก (Chlorogenic Acid) อยู่เป็นจำนวนมาก กรดเหล่านี้จะแย่งจับกับไนไตรท์แล้วขจัดออกจากร่างกาย ก่อนที่ไนไตรท์จะไปจับกับเอมีนส์กลายเป็นสารที่ก่อมะเร็งชื่อไนโตรซามีนส์ การทานมะเขือเทศอย่างน้อย7ครั้งต่อสัปดาห์ จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ปอด และกระเพาะลงได้ครึ่งหนึ่ง

### พริก

สารแคปไซซิน ในพริกช่วยลดพิษของสารก่อมะเร็งได้ช่วยไม่ให้เกิดการจับตัวระหว่างไนไตรท์กับเอมีนส์ซึ่งจะกลายเป็นสารอันตราย พริกยิ่งเผ็ดเท่าไรก็ยิ่งมีแคปไซซินมากเท่านั้น

### ส้มและมะนาว

ในส้มและมะนาวมีสารลิโมนีน (Limonene) อยู่เป็นจำนวนมากซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นเอนไซม์ในร่างกายให้เพิ่มขึ้นเพื่อสลายสารก่อมะเร็ง และกระตุ้นให้เซลล์ภูมิคุ้มกันที่มีหน้าที่ฆ่าเซลล์มะเร็งมีความกระปรี้กระเปร่า

### กระเทียม

กระเทียมช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร บางงานวิจัยระบุว่าสามารถลดได้ถึง40%เมื่อกินมากพอ สาร S- allylmercaptocysteine ช่วยลดการเกิดมะเร็งในต่อมลูกหมาก(50%) และกระเทียมยังช่วยเพิ่ม ระดับเอนไซม์ที่จะทำหน้าที่ล้างพิษของสารก่อมะเร็ง สารนี้จะมีขึ้นเมื่อทุบกระเทียมให้แตกก่อนแล้ววางทิ้งไว้10 นาทีก่อนจะนำไปใช้ ไม่ควรกินกระเทียมขณะท้องว่างอาจเกิดระคายเคือง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องได้

## รากชะเอม

พืชชนิดนี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาล50เท่า มีสารสำคัญที่ชื่อ กลีไซรัไรซิน(glycyrrhizin) ที่จะช่วยปกป้องจากสารก่อมะเร็ง

## ถั่วเหลือง

มีสารต้านมะเร็งในปริมาณค่อนข้างสูง ที่ช่วย ลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งที่เนื่องมาจากฮอร์โมนเช่น มะเร็งเต้านม นอกจากนี้ ถั่วเหลืองมีสารคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงไปแข่งกับฮอร์โมนในร่างกาย เขาสูเซลล์โดยจับกับหน่วยรับบนเซลล์ที่เดียวกัน แต่สารนี้เมื่อส่งสัญญาณให้เซลล์เจริญเติบโตนั้นมีเพียง 1 ใน 1,000 เท่านั้น ทำให้เซลล์เจริญเติบโตน้อยลง ลดการเจริญเติบโตของเนื้องอก และป้องกันการเกิดมะเร็งสำหรับผู้ชาย ช่วยลดการเกิดมะเร็งที่ระบบสืบพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยม

## ชาเขียว

ใบชาเขียวได้มาจากการนำยอดใบชาสดผ่านกระบวนการอบเพื่อลดความชื้นโดยไม่ผ่านการหมัก จึงมีสารกลุ่ม Polyphenol เหลืออยู่จำนวนมาก สารนี้ต่อต้านอนุมูลอิสระได้มากกว่าวิตามินอี 20 เท่า และมากกว่าวิตามินซีถึง 500เท่า ใบชาเขียวมีสารพอลิฟีนอล ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่มีบทบาทในการป้องกันโรคมะเร็ง งานวิจัยจากสถาบันวิจัยแห่งชาติญี่ปุ่นแสดงให้เห็นว่า สารเคทีชิน(catechin) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในแทนนินของชาเขียวสามารถลดอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งได้ ดื่มชาเขียววันละ 4 แก้ว ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ชาแก่ทำให้ท้องผูก ดื่มก่อนนอนอาจทำให้ไม่หลับ ชงชาไว้นานจะมีแทนนินออกมามากทำให้มีรสฝาดไม่ชาติดื่ม ปริมาณเหมาะสมจะช่วยย่อยอาหาร ควรใส่น้ำเดือดใส่ใบชา 1 ช้อนชา ตั้งทิ้งไว้ 3-5 นาทีก่อนดื่ม

## กะหล่ำดอก

เป็นผักตระกูลมัสตาร์ด มีสารที่สามารถดึงสารก่อมะเร็งออกจากเซลล์ โดยมี สารซัลโฟราเฟน ซึ่งไปลดการผลิตเอนไซม์ที่จะไปทำอันตรายสารพันธุกรรม DNAในเซลล์ พี่ชวงค์นี้รวมทั้ง บร็อคโคลี่ คะน้า และกะหล่ำต่างๆ กะหล่ำดิบมีวิตามินซีสูง มีธาตุโพแทสเซียม กำมะถัน และเส้นใยมาก

## กะหล่ำปลี

ใบมีสารไดไทโอลลไทออนส์ และสารกลูโคซิโนเลท เมื่อแตกตัวจะเป็นสารต้านมะเร็ง ออกฤทธิ์โดยเฉพาะต่อต้านกับมะเร็งลำไส้ แต่หากกินมากเกินไปจะทำให้เกิดคอหอยพอกได้ เพราะมีสารไปกั้นการดูดซึมไอโอดีนที่ต่อมไทรอยด์ ผู้เป็นโรคไทรอยด์ไม่ควรบริโภคมากเพราะไปลดระดับไทรอยด์ฮอร์โมนในเลือดหากกินติดต่อกันนานๆ มีอีกหลายสี เช่นสีม่วงแดง หามรับประทานกะหล่ำสีแดงสดๆเพราะมีเหล็กสูงมาก จะทำให้ท้องผูก

## ขึ้นฉ่ายหรือคื่นไฉ่

มีสารต้านมะเร็ง เช่น ทาไลด์และโพลีเอเซทีลีน ทำให้สารก่อ มะเร็งหมดฤทธิ์ โดยเฉพาะที่เกิดจากบุหรี่ มีฤทธิ์ลดการสูร้าง อนุจิจ ช่วยคุมกำเนิด ลดอัตราการตั้งครรภ์ บางคนอาจแพ้ไคหากกินก่อนหรือหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก

## คะน้า

อยู่ในวงศ์เดียวกับ ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักกาดขาว บร็อคโคลี่ และผักกาดหัว คะน้ามียาอินโดลล์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งที่เต้านม โดยการไปจับกับฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนซึ่งกระตุ้นการเกิดเนื้องอก และมะเร็งลำไส้ มีสารต้านอนุมูลอิสระเบตาแคโรทีนและวิตามินซีสูงมาก ทำให้มีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งที่มีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ยังมีพืชผักอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านมะเร็ง เช่น ขมิ้น ข่า เมล็ดข้าวโพด ขิง แครอท  
ชะพลู ดีปลี ตะไคร้ แตงกวา ใบบัวบก ผักชี ผักชีฝรั่ง ฟักทอง ใบมะกรูด มะเขือยาวหรือมะเขือม่วง มะระจีน  
มะระขี้นก มันเทศ ตนหอมและหอมใหญ่ โหระพา

ที่มา เดลินิวส์