

## กินหอมหัวใหญ่.....ลดโรคไม่ติดต่อดี

นำเสนอเมื่อ : 6 ต.ค. 2552

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน นับเป็นปัญหาทางสาธารณสุขเรื้อรัง เพราะพฤติกรรมบริโภคอาหารเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมตะวันตกซึ่งประกอบไปด้วยไขมันสูง และออกกำลังกายน้อยลง จึงมีไขมันสะสมในร่างกายและหลอดเลือดสูง และสะสมผลิตภัณฑ์จาก การเผาผลาญเนื้อสัตว์ที่เป็นพิษรวมถึงสารเจือปนในอาหารปริมาณสูง ก่อให้เกิดมะเร็งได้ในที่สุด จากผลการศึกษาในต่างประเทศพบวาสาร flavonoid glycosides ของหอมหัวใหญ่ช่วยป้องกันไขมัน ไม่ให้มาเกาะตามผนังหลอดเลือดโดยรับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 2 เดือนขึ้นไป ช่วยลดความเสี่ยง ของโรคหัวใจและหลอดเลือดอุดตัน และลดอัตราความเสี่ยงของโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้ ถ้าสูดดมมากๆ ช่วยกระตุ้นการขับปัสสาวะ บรรเทาอาการหวัด และลดเสมหะได้ เพราะน้ำมันหอมระเหยชื่อ “ อัลลิค ไดซัลไฟด์ (allilic disulfides) ” และน้ำมันของมันก็จะช่วยลดอาการบวม แดง ร้อน นำไปเป็นยาทาภายนอกช่วยลดอาการอักเสบ แก้พิษแมลงสัตว์ กัด ตอย ลดอาการบวมตามข้อ หรือทาแก้ผิวไต่ด้วย นอกจากนี้ ฟอสฟอรัสในหอมหัวใหญ่ยังช่วยเสริมความจำได้อีกด้วย

หอมหัวใหญ่ คนไทยนำมาประกอบอาหารหลายชนิด เช่น ยำต่างๆ ข้าวผัด สลัด ไข่เจียว ซุปต่างๆ ซึ่งถ้ารับประทานสดๆ จะมีรสชาติเผ็ดร้อน และกรอบ แต่ถ้านำไปปรุงอาหาร หรือถูกความร้อนก็จะมีรสชาติหวาน เนื่องจากสารที่ชื่อ “อัลลิลโปรบิลซัลไฟด์” ระเหยไประหว่างที่ถูกร้อนและได้สารที่มีรสหวานมาแทน

ที่มา : วารสารจรรยา