

วันนี้คุณทานอาหาร.....ครบ 5 สีหรือยัง ?

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

วันนี้คุณทานอาหารครบ 5 สีหรือยัง ?



วันนี้คุณทานอาหารครบ 5 สีหรือยัง ?

คุณเพิ่งไม่ผิดหรอกที่ถาม เรื่องนี้ นักโภชนาการและคอลัมน์นิสต์ชื่อดัง มาร์จ เพอร์รี่ พอดีคริวจากโรงเรียนสอนการทำอาหารในนิวยอร์กพบข้อมูลจาก ดร.โรนัลด์ เพียร์ นักเคมีในกระทรวงการเกษตรสหรัฐอเมริกา ที่ค้นคว้าหาระดับสารต้านอนุมูลอิสระในอาหาร เขาก็พบว่า **อาหารที่มีสีเหลืองหรือส้ม** เช่น ฟักทอง มะม่วง ขาวโพด จะอุดมไปด้วยสารแอนโทไซยานินที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็ง **สีเขียวจากผัก** โดยเฉพาะผักโขม บร็อกโคลี่ จะมีลูทีนสูง และยังทำให้สุขภาพดวงตาดีเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้คมชัด

อาหารสีน้ำตาลหรือสีม่วง เช่น บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ อุดมไปด้วยแอนโทไซยานินที่ช่วยป้องกันการก่อตัวของเนื้องอกและยับยั้งการเจริญเติบโตที่อาจเป็นเนื้อร้ายได้ในที่สุด **สีแดงจาก** มะเขือเทศ แดงโม มีสารไลโคพีนที่ช่วยป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจ **ส่วนสีขาว** ที่ได้จากกะหล่ำดอก มันฝรั่ง กระเทียม หอมหัวใหญ่ ไข่ เต้าหู้ ไข่ไก่ ตางเสริมสร้างความแข็งแรงให้ทั้งสัน

นักโภชนาการจึงระบุว่า ถ้าวันนี้แต่ละมื้ออาหารของคุณมีอย่างน้อย 3 สีก็นับว่าคุณได้ทานอาหารที่ดีมีประโยชน์กับร่างกายแล้ว



ขมั้นฆ่ามะเร็งหลอดอาหาร

มีข้อมูลจากสถาบันมะเร็งในอังกฤษระบุว่า แต่ละปีจะมีผู้ป่วยโรคมะเร็งหลอดอาหารราว 7,800 ราย และโรคนี้อยู่ร้ายแรงเป็นอันดับที่ 6 ที่คร่าชีวิตชาวอังกฤษ และคิดเป็น 5% ของผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในแต่ละปี

ผลการศึกษาจากศูนย์วิจัยโรคมะเร็งคอร์คซึ่งเผยแพร่ในวารสารโรคมะเร็งใน สหราชอาณาจักรเมื่อเร็ว ๆ นี้ ระบุไว้ว่าได้ค้นพบเคมีตัวใหม่ใน **ขมั้น** ที่ช่วยฆ่าเซลล์มะเร็งได้ผลดี โดยเฉพาะเซลล์มะเร็งที่อยู่ในช่องทางเดินอาหาร

บีบีซีรายงานผลการศึกษาครั้งนี้โดยระบุว่า **สารเคอร์คูมิน (curcumin)** ซึ่งทำให้ขมั้นมี สีเหลืองแสดนั้น มีคุณสมบัติฆ่าเซลล์มะเร็งได้ดี ซึ่งก่อนหน้านี้ก็ได้พบกันแล้วว่า ขมั้น สีเหลืองรสชาติเผ็ดร้อนนั้นมีผลทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดอาการโรคปวดตามข้อ และใช้ในการรักษาผู้ป่วยทางจิตได้

ส่วนผลการค้นพบขมั้นฆ่าเซลล์มะเร็งหลอดอาหารครั้งนี้แม้ยังเป็นเพียงผลที่เกิดขึ้นในห้องทดลอง แต่ ดร.ซารอน แม็คเคนนา หัวหน้านักวิจัยผู้ค้นพบเรื่องนี้ระบุว่า ในอนาคตการค้นพบนี้จะทำให้แพทย์สามารถคิดค้นการรักษาโรคมะเร็งหลอดอาหารในวิธีการใหม่ ๆ ได้

ทั้งนี้ยังพบด้วยว่า สารเคอร์คูมินในขมั้นจะเริ่มฆ่าเซลล์มะเร็งได้ภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากเข้าสู่ร่างกาย และมีผลทำให้เซลล์เหล่านี้ย่อยสลายตัวเองไปโดยอัตโนมัติ

ผลการศึกษาที่ช่วยย้ำเตือนว่า สมุนไพรในครัวเรือนนี้แหละที่ช่วยทำให้ร่างกายเราปลอดโรคหากรู้จักวิธีนำมาปรับใช้ ยิ่งในยุคที่อัตราการเกิดโรคมะเร็งหลอดอาหารเพิ่มขึ้นตามอัตราการเกิดโรคอ้วน ดัดแอลกอฮอล์ และกรดไหลย้อน เรายิ่งจะหาสิ่งที่ดีมีประโยชน์รับประทานแทนกันไว้มาก

