

## 22 จานเด็ด ลดเสี่ยงมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.พ. 2553

ผลวิจัยล่าสุดจากมหบัณฑิตสาขาพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า 22 ตำรับอาหารไทยช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งได้

มลฤดี สุขประสานทรัพย์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบจำลองเลียนแบบการกินอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง อาทิ อาหารปิ้ง ย่าง รมควัน และอาหารที่ต้มตุ๋นเป็นเวลานาน โดยนำอาหารไทยเหล่านั้นมาทำปฏิกิริยากับไนโตรที่ในสภาวะคล้ายการย่อยอาหารของคน ได้ผลวิจัยออกมาว่า

### **อาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด ตามลำดับ ได้แก่**

1. คะนํ้ามันหอย
2. ไก่ทอดสมุนไพร
3. ทอดมันปลาทราย
4. แกงเลียง
5. ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่พร้อมมะเขือเทศ
6. กะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว
7. แกงเผ็ดเป็ดย่าง
8. แกงจืดตำลึง
9. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
10. ส้มตำไทย

11. ผัดผักรวมน้ำมันหอย

**ส่วนอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีในระดับกลาง ตามลำดับได้แก่**

12. จู๋ปลาทับทิม

13. น้ำพริกขี้หนุ

14. ห่อหมกปลาช่อนใบยอ

15. แกงจืดวุ้นเส้น

16. แกงเขียวหวานไก่

17. แกงส้มผักรวม

18. ต้มยำเห็ด

**และอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีต่ำ มีอยู่ 4 ชนิดตามลำดับ คือ**

19. เต้าเจี้ยวหลน

20. น้ำพริกกุ้งสด

21. ต้มยำกุ้ง

22. ยำวุ้นเส้น

ข้อมูลนี้ยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า อาหารไทยไม่แพ้ใครในโลก  
ทั้งรสชาติและประโยชน์ต่อร่างกาย

ที่มา :: [Health&Cuisine](#)