

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. คะนํ้าน้ำมันหอย
2. ไก่ทอดสมุนไพร
3. ทอดมันปลากราย
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](#)