

## มะเร็ง!!!...ยอมยกธงขาวให้ข้าวโพด...!!

นำเสนอเมื่อ : 4 ก.พ. 2552

ตอนที่แม่เพื่อนกำลังรักษามะเร็งช่วงใกล้ๆหาย เริ่มจะทานอาหารได้ เคี้ยวกินข้าวโพดต้มทุกวัน ไปเหมาจาก Supermarket ทุก week แล้วเคี้ยว ฟันตัวเร็วมาก ช่วงนั้น ลินเคาจะ Anti เนื้อสัตว์ กลืนไม่ลง ทานได้แต่ผักผลไม้ และจะอยากกินข้าวโพดทุกวัน ข้าวโพดสุก ตานมะเร็ง การแทะข้าวโพดหวานตานโรคมะเร็งมีสารตัวล้างพิษมากกว่าผักผลไม้

นักวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์แห่งสหรัฐฯ รายงานในวารสารสมาคมเคมีแห่งอเมริกาว่าข้าวโพดหวานที่ปรุงสุกแล้วจะออกฤทธิ์ล้างพิษ ในร่างกายสูงขึ้นได้อย่างเด่นชัด

เขาเผยว่าผิดกับที่เคยเชื่อกันมาก่อน ว่าผักและผลไม้หากต้มปรุงสุกแล้วจะเสียคุณค่าทางอาหารลงไป สู้กินดิบๆ ไม่ได้ แต่ข้าวโพดหวานยังคงสามารถเก็บพลังเป็นตัวล้างพิษคงไว้ได้ แม้วาจะเสียวิตามินซีไป

เขาได้พบในการต้มข้าวโพดหวานด้วยอุณหภูมิสูง 115 องศาเซลเซียส ในเวลานานต่างกัน 10, 25 และ 50 นาที พบว่ายิ่งต้มนานจะทำให้มันมีสารอันเป็นตัวล้างพิษเพิ่มขึ้นเป็น 22, 44 และ 53 เปอรเซ็นต์ ตามลำดับ

นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าสารที่ออกฤทธิ์เป็นตัวล้างพิษช่วยดับพิษของพวกอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นอันตรายกับเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ทั้งยังมีสวนเกี่ยวข้องกับโรคอันเนื่องมาจากความแก่ชรา ต่างๆ อย่างเช่นต่อกระฉก และโรคมองเสื่อมอีกด้วย

คณะนักวิจัยแจ้งว่าข้าวโพดหวานที่ต้มหรือบึ่งจะปล่อยสารประกอบที่เรียกว่า กรดเฟรุลิก อันเป็นคุณกับร่างกายยิ่งมากขึ้นเมื่อถูกความร้อนสูงขึ้นหรือเวลานานขึ้นกรดเฟรุลิกเป็นพวก

พฤกษเคมีซึ่งในผักและผลไม้มีอยู่ไม่มากนัก แต่กลับพบมีอยู่อย่างอุดมในข้าวโพดผสมปนเปรวมอยู่กับอย่างอื่น การทำให้มันสุกจึงช่วยทำให้มันปล่อยกรดเฟรุลิกออกมาได้มากขึ้น

ครูเกษตรครับ..