

กินมะเขือเทศป้องกันเป็นอัมพาตได้ ยิ่งกินมากยิ่งหนีได้ห่างตั้งครึ่งต่อครึ่ง

นำเสนอเมื่อ : 12 ต.ค. 2555

วารสาร **“ประสาทวิทยา”** ของแพทยสมาคมประสาทวิทยาสหรัฐฯ แจ้งว่า ได้ศึกษาวิจัยพบว่า หากกินมะเขือเทศหรืออาหารที่ปรุงด้วยมะเขือเทศมากๆ จะช่วยป้องกันโรคอัมพฤกษ์อัมพาตได้ เนื่องจากมันอุดมด้วยไลโคปีน อันเป็นสารป้องกันอนุมูลอิสระ

การศึกษากับผู้ชายชาวฟินแลนด์ 1,031 คน ที่อยู่ในวัยระหว่าง 46-65 ปี พบว่า ผู้ที่ชอบกินมะเขือเทศมากที่สุด เมื่อเทียบกับคนที่เกลียดมันแล้ว จะแคล้วคลาดจากโรคมากกว่ากันถึงร้อยละ 55 และเมื่อศึกษาให้ลึกลงอีกถึงขนาดดู เฉพาะสาเหตุของโรคที่เป็นเพราะเส้นเลือดอุดตันด้วยแล้ว ยิ่งพบว่า ผู้ที่กินมากยิ่งห่างโรคได้ไกลกว่ากันถึงร้อยละ 59

ดร.จูนี คาร์ปปี หัวหน้าคณะผู้ศึกษา กล่าวสรุปว่า “การศึกษาหนี้ยิ่งได้หลักฐานยืนยันว่า การกินผักและผลไม้มากๆ จะช่วยป้องกันโรคอัมพาตได้ ทั้งยังสนับสนุนคำแนะนำที่บอกไว้ก่อนว่า ให้กินผักผลไม้วันละไม่ต่ำกว่า 5 มื้อ จะทำให้จำนวนคนไขโรคนี้ทั่วโลกลดลงไปมาก”.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)