

รู้ใหม่ว่า..น้ำพริกตาแดง...ต้านมะเร็งได้

นำเสนอเมื่อ : 17 มิ.ย. 2556

น้ำพริกตาแดง ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ความดัน ได้
หลังนักวิจัยมหิดลค้นพบ น้ำพริกตาแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระเพียบ
แนะทุกบ้านทานน้ำพริกเป็นอาหารหลักนักโภชนาการมหิดลเผยวิจัยพบสารต้านอนุมูลอิสระใน
"น้ำพริกตาแดง" ซึ่กินเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงเป็น "มะเร็ง-เบาหวาน-หัวใจ-ความดันโลหิต" ได้

น้ำพริกเป็นอาหารประจำบ้านของคนไทยที่ชอบทานเผ็ดเป็นชีวิตจิตใจ
และถ้าใครใคร่ขอมูลต่อไปนี่แล้วละก็ คงจะยิ่งรักน้ำพริกมากขึ้นไปอีก โดยเฉพาะ "น้ำพริกตาแดง"
ที่นักวิจัยเขาคนพบว่า เป็นอาหารไทยที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายได้สารพัด

โดย นายเอกราช เกตวัลท์ นักวิชาการประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ซึ่งได้วิจัยคุณค่าทางอาหารในน้ำพริกตาแดง ให้ข้อมูลว่า จากการวิจัยพบว่า
น้ำพริกตาแดงเป็นอาหารที่มีเครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิดเป็นส่วนประกอบ
ซึ่งสมุนไพรเหล่านั้นล้วนมีสารสำคัญที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ จึงลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง และโรคเรื้อรังต่าง
ๆ ได้

ทั้งนี้ นักวิชาการได้แจกแจงให้ฟังว่า จากการทดลองทางห้องปฏิบัติการ พบว่า
น้ำพริกตาแดงมีสารเบตาแคโรทีน และลูทีน ในปริมาณสูง
ซึ่งนี้เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้
เมื่อนำไปทดสอบฤทธิ์ต้านการอักเสบในร่างกายของหนูทดลองที่ได้รับการเหนี่ยวนำด้วยควันบุหรี่เป็นเวลา 2 เดือน
ก็พบว่า หนูกลุ่มที่ได้รับควันบุหรี่และได้รับอาหารผสมน้ำพริกตาแดง 1 หน่วย และ 2 หน่วย
เทียบกับหน่วยบริโภคของคนน้ำหนัก 50 กิโลกรัม และน้ำหนักหนู สามารถต้านสารอนุมูลอิสระ
และการเกิดออกซิเดชันของไขมันได้ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับควันบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า น้ำพริกตาแดงมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระได้
และยังลดอาการอักเสบจากการได้รับควันบุหรี่ได้ด้วย หากทานน้ำพริกตาแดงเป็นประจำ
น่าจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต และโรคอื่น ๆ
อันเกิดจากสารอนุมูลอิสระได้

สอดคล้องกับ รศ.วิสิฐ จะวะสิต ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ยืนยันว่า
อาหารไทยที่มีเครื่องแกง พริกต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบ มีส่วนช่วยลดอนุมูลอิสระ และป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ
ในร่างกายคนเราได้ เพราะในสมุนไพรต่าง ๆ ล้วนมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างเช่น

พริก : ช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง

กระเทียม : ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต

ตะไคร้ : ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด

หอมแดง : ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

ข่า : มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และยีสต์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง

ผิวมะกรูด : ช่วยลดความดันโลหิต

ขอบคุณที่มาจาก [มติชนออนไลน์](#)