

ข้าวโพดต้มสุกต้านมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

ข้าวโพดต้มสุก

> ตอนที่แม่เรากำลังรักษามะเร็งช่วงใกล้ๆหาย เริ่มจะทานอาหารได้ เค้ายกข้าวโพดต้มทุกวัน ไปเหมาจาก Supermarket ทุก week แล้วเคาก็ ฝืนตัวเร็วมาก ช่วงนั้น ลีนเคาจะ Anti เนื้อสัตว์ กลืนไม่ลง ทานได้แต่ผักผลไม้ และจะอยากกินข้าวโพดทุกวัน ข้าวโพดสุก ต้านมะเร็ง การแทะข้าวโพดหวานตามโรคมะเร็งมีสารตัวกลางพิษมากกว่าผักผลไม้

> นักวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนลล์แห่งรัฐฯ รายงานในวารสารสมาคมเคมีแห่งอเมริกาว่าข้าวโพดหวานที่ปรุงสุกแล้วจะออกฤทธิ์ล้างพิษในร่างกายสูงขึ้นได้อย่างเด่นชัด

> เขาเชื่อว่าผิดกับที่เคยเชื่อกันมาก่อน ว่าผักและผลไม้หากต้มปรุงสุกแล้วจะเสียคุณค่าทางอาหารลงไป สู้กินดิบๆ ไม่ได้ แต่ข้าวโพดหวานยังคงสามารถเก็บพลังเป็นตัวล้างพิษคงไว้ได้ แม้วาจะเสียวิตามินซีไป

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

> นักวิทยาศาสตร์เชื่อ ว่าสารที่ออกฤทธิ์เป็นตัวล้างพิษช่วยดับพิษของพวกอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นอันตรายกับเซลล์ของอวัยวะต่างๆ ทั้งยังมีสวนเกี่ยวข้องกับโรคอันเนื่องมาจากความแก่ชรา ต่างๆ อย่างเช่นต่อกระจะก และโรคมองเสื่อมอีกด้วย

> คณะนักวิจัยแจ้งว่าข้าวโพดหวานที่ต้มหรือปิ้งจะปล่อยสารประกอบที่เรียกว่า กรดเฟรูลิก อันเป็นคุณกับร่างกายยิ่งมากขึ้นเมื่อถูกความร้อนสูงขึ้นหรือเวลานานขึ้นกรดเฟรูลิกเป็นพวก

> พฤษเคมีซึ่งในผักและผลไม้มีอยู่ไม่มากนัก แต่กลับพบมีอยู่อย่างอุดมในข้าวโพดผสมปนเปรวมอยู่กันอย่างอื่น การทำให้มันสุกจึงช่วยให้มันปล่อยกรดเฟรูลิกออกมาได้มากขึ้น

> หากท่านอ่านแล้ว เห็นว่าเป็นประโยชน์ กรุณาส่งต่อให้กับคนที่ท่านรักต่อไป...

