อาหารต้านสารก่อมะเร็งที่พบบ่อยในธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2557

มีรายงานพบสารก่อมะเร็ง (eareinogens) ที่สำคัญหลายชนิดในพืชที่เป็นอาหาร เนื่องจากพืชสังเคราะห์ขึ้นเพื่อใช้ป้องกันอันตรายจากเชื้อแบคทีเรีย รา แมลงและสัตว์บางชนิด เช่น ซาโพรล(safrole) ซึ่งมีในน้ำมันอบเชย (sassafras) ใช้ในการแต่งรสเบียร์ พบว่าทำให้เกิดเนื้องอกในสัตว์และสารไฮดราซีน (hydrazine) ที่พบในเห็ดที่เป็นอาหารหลายชนิด เป็นตัวชักนำให้เกิดมะเร็งอย่างรุนแรง

ธรรมชาติก็ได้สร้างสมดุลในตัวเอง โดยที่พืชอีกหลายชนิดได้สร้างสารประกอบที่สามารถป้องกันการเกิดผลของสารชักนำมะเร็งเหล่านี้ สารต่อต้านฤทธิ์สารก่อมะเร็ง (anticarcinogens) ที่พบในธรรมชาติ ได้แก่ ไวตามิน ซีลีเนียม และกรดยูริค กลไกการออกฤทธิ์ที่พบบ่อยๆ คือ การยับยั้งปฏิกิริยาออกซิเดชันของสารก่อมะเร็งแต่ยังไม่มีการสรุปว่า เราควรกินอาหารชนิดใดในปริมาณเท่าใดจึงจะสามารถลด อันตรายจากสารก่อมะเร็งให้ได้มากที่สุด แต่โดยทั่วไปแล้วควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีราขึ้น โดยเฉพาะราสีเขียว สีเหลือง, อาหารไขมันสูง, อาหารเค็มจัด และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ, ดินประสิวส่วนไหม้เกรียมของเนื้อสัตว์ปิ้ง ย่าง ทอด รมควัน, อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

อาหารที่มีคุณสมบัติป้องกันโรคมะเร็ง

อาหารบางชนิดมีสารอาหารที่ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง หรือที่เรียกว่า **“สารอาหารต้านมะเร็ง”** ได้แก่ อาหารที่ประกอบด้วย พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ โดยอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็งที่สำคัญ เพราะมีใยอาหาร เบต้าแคโรทีน วิตามิน A C E และสารผัก Phytochemical หรือ Phytonutrint หลายชนิด เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และออกฤทธิ์ผ่านกระบวนการต่างๆ ทำให้ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ เช่น ดูดซับสารพิษ ต้านการอักเสบ รักษาสมดุลของระดับฮอร์โมน เพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้

1. อาหารที่มีกากมาก ได้แก่ ไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ข้าวโพด ซึ่งนอกจากมีสรรพคุณป้องกันและช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็งตัวและนิ่วแล้ว ยังมีบทบาทป้องกันมะเร็งด้วย

2. อาหารที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ ผัก ผลไม้ที่มีสีเหลืองสดหรือสีส้ม เช่น ฟักทอง แครอท และผักสีเขียวเข้ม เช่น ตำลึง คะน้า บรอคโคลีและผักขม เป็นต้น

3. อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ผักสด บรอคโคลี ผักขม และผลไม้ เช่น ฝรั่ง ขนุน และมะละกอสุก

4. ผักตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก คะน้า และบรอคโคลี

5. เครื่องเทศต่าง ๆ ได้แก่ กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เป็นต้น ผลการทดลองในสัตว์ปรากฏว่าผักประเภทนี้สามารถป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอดและมะเร็งตับ

ขอบคุณที่มาจาก สนุก.คอม