

เกร็ดความรู้ทั่วไป ของพืช ผัก ผลไม้ และธัญพืช

1. ผู้ชายกินผักผลไม้เยอะดีต่อลูกหมาก

นักวิทยาศาสตร์เมืองน้ำชาแนะนำให้ผู้ชายกินผักเอาไว้และเนื้อตัวจะไม่ค่อยมีโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับมะเร็งของต่อมลูกหมาก นักวิจัยของกองทุนวิจัยมะเร็งที่เมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ กล่าวว่า ได้ศึกษาพบว่าการงดกินเนื้อหรือพวกนม เนย จะช่วยให้ฟื้นอันตรายของโรคมะเร็งมฤตยูชนิดนั้น ก่อนหน้านี้เคยมีการศึกษาพบมาก่อนว่า การมีโปรตีนไอจีเอฟ -1 อันเป็นโปรตีนที่มีลักษณะเหมือนอินซูลิน ช่วยในการเจริญเติบโตมาก อาจเป็นตัวการใหญ่ทำให้เป็นมะเร็งของต่อมลูกหมาก จากการศึกษาในผู้ชายชาวอังกฤษ 696 คน พบว่าผู้ที่เคร่งในอาหารมังสวิรัตินี้จะมีโปรตีนแบบนี้ในตัวน้อยกว่าผู้ที่กินเนื้อสัตว์ 9% และแม้แต่นคนที่กินอาหารประเภทมังสวิรัตินี้เป็นครั้งคราว ก็จะมีระดับโปรตีนนี้ต่ำกว่าคนที่กินเนื้อสัตว์ 7% นอกจากนี้ผู้ชายในประเทศที่บริโภคผักเป็นหลักจะเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากน้อยกว่าในชาติที่คนส่วนใหญ่บริโภคเนื้อสัตว์และนมเป็นประจำ

2. ถั่วเหลืองมีส่วนผสมของสารเคมีสำคัญจากพืชผักชนิดซึ่งล้วนมีคุณค่าต่อร่างกาย การรับประทานโปรตีนจากถั่วเหลืองเพียงวันละ 6 กรัม จะให้สารสำคัญป้องกันมะเร็ง เช่น

- เจนิสเทออิน (Genistein)
- ไอโซฟลาโวนส์ (isoflavones)
- โปรตีเอส อินฮิบิเตอร์ (Protease inhibitors)
- กรดไฟติก (Phytic acid)

3. กินเต้าหู้สู้กับไขมัน

หลังจากทดลองมาได้สองอาทิตย์ พบว่ากลุ่มที่กินอาหารเจมีปริมาณไขมันในเลือดลดลง 6 เปอร์เซ็นต์ และปริมาณไขมันที่เป็นโทษลดลง 6-7 เปอร์เซ็นต์

หัวหน้าคณะวิจัยกล่าวว่า “เราเพิ่งได้ประจักษ์ในคุณประโยชน์ของเต้าหู้ และคงเป็นเหตุช่วยในชาวชาติเอเชียตะวันออกไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจกันมากเท่าใดนักเพราะกินเต้าหู้นั่นเอง” แพทย์หญิงสุภาณี สุกระฤกษ์ ที่ปรึกษาโครงการวิจัยสมุนไพรวัยทองแนะนำว่า ถั่วเหลืองช่วยป้องกันผู้ชายไม่ให้ต่อมลูกหมากโต หากไม่รับประทานถั่วเหลือง ก็สามารถรับประทานน้ำเต้าหู้ทุกเช้าเย็นแทน

“เต้าหู้” ซึ่งเป็นอาหารโปรตีนที่มีเส้นใยสูง การกินเต้าหู้จึงทำให้ได้สารเส้นใยเข้าไปทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ในคราวเดียว และทำให้กรดน้ำดีในอุจจาระเจือจางลง ป้องกันการเกิดตะกรันที่ติดหนึบเป็นหมากฝรั่ง และช่วยให้การขับถ่ายอย่างสม่ำเสมอ แบคทีเรียจึงไม่ทันย่อยกรดน้ำดี และไม่เกิดสารก่อมะเร็ง

4. ถั่วเหลืองปกป้องทรวงอกหญิงเอเชีย

นักวิทยาศาสตร์วิจัยพบถั่วเหลืองมีคุณสมบัติช่วยป้องกันหญิงเอเชียจากโรคมะเร็งทรวงอกได้มาก ไม่ค่อย

ตกเป็นเหยื่อมะเร็งร้ายมากเท่ากับผู้หญิงตามชาติตะวันตก ลี-เจน ลู จากมหาวิทยาลัย แห่งรัฐเท็กซัส สาขาแพทยศาสตร์ วิทยาเขตกาลเวสตัน กล่าวต่อที่ประชุมสมาคมวิจัยโรคมะเร็งแห่งอเมริกา พบว่า “หญิงที่ดื่มนมถั่วเหลืองมีระดับฮอร์โมนเพศหญิง “เอสโตรเจน” ในกระแสเลือดอยู่ในระดับต่ำ และงานศึกษาอีกชิ้นหนึ่งยังพบว่า ระดับฮอร์โมนโพรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงอีกตัวหนึ่ง ก็อยู่ในระดับต่ำด้วย ซึ่งสามารถอธิบายถึงผลการศึกษาหลายชิ้นก่อนหน้านี้พบว่าหญิงชาวเอเชียมักกินอาหารจากถั่วเหลืองเป็นจำนวนมากนั้นถึงได้เป็นมะเร็งทรวงอกน้อยกว่าหญิงชาวตะวันตก ก็เนื่องจากการลดลงของเอสโตรเจน ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งทรวงอกขยายตัวจึงเชื่อว่า การกินอาหารจากถั่วเหลืองจะช่วยป้องกันมะเร็งทรวงอกได้

คณะวิจัยของลู ได้แบ่งผู้หญิงที่มาร่วมในการศึกษาเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6-10 คน ให้ทั้งหมดดื่มนมถั่วเหลืองทุกวัน วันละ 4 แก้วใหญ่เป็นระยะเวลาระหว่าง 1-5 เดือน ผลปรากฏว่า เมื่อมาวัดระดับเอสโตรเจนในกระแสเลือดของผู้หญิงที่ร่วมทดลองแล้ว พบว่าระดับเอสโตรเจนลดลงไป 30-40 เปอร์เซ็นต์ ในกลุ่มผู้หญิงที่ดื่มนมถั่วเหลือง ผลวิจัยนี้จึงมีประโยชน์มากในการจะบอกว่าอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง มีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็งทรวงอกได้

5. เคี้ยวถั่วเหลืองบำรุงกระดูกไม่ให้ผุบาง

นักวิทยาศาสตร์เมืองอาทิซุทซ์ เชื่อว่าจะสามารถป้องกันโรคกระดูกเปราะบางของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ด้วยอาหารถั่วเหลืองอย่างได้ผล เขาอ้างว่าผู้ที่เสี่ยงกับการที่กระดูกสูญเสียแคลเซียมไป หากกินอาหารที่ปรุงด้วยถั่วเหลืองอันอุดมไปด้วยวิตามินจะมีกระดูกแข็งแรง และไม่ต้องสูญเสียแคลเซียมมากเท่ากับคนที่ไม่ชอบอาหารเหล่านี้

ดร.ลิโร โนบุ คัทสึจามา และคณะแห่งมหาวิทยาลัย แพทย์คาวาซากิในญี่ปุ่น กำลังศึกษาอาหารหมักดองด้วยถั่วเหลืองชนิดหนึ่ง ซึ่งมีวิตามินเคสูง มากกว่าที่มีอยู่ในเนยถึง 100 เท่า เชื่อกันว่าวิตามินเคมีความสำคัญกับการสร้างกระดูก เท่าที่ได้ศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่กินอาหารนี้มักจะไม่ต้องกระดูกสะโพกหักซึ่งเป็นอาการอย่างหนึ่งของผู้ที่เปราะบางมาก

6. พบสารพิเศษปราบมะเร็งในผักและผลไม้

ค้นพบผักและผลไม้มีสารพิเศษสองอย่าง มีสรรพคุณช่วยถ่วงโรคมะเร็งบางพวกไม่ให้เจริญเติบโตลุกลามไปได้รวดเร็ว

คณะวิจัยมหาวิทยาลัยวิสคอนซินของอเมริการายงานแจ้งในวารสารโภชนาการว่า ได้ศึกษาพบสารประกอบสองชนิดในพืช ผัก ผลไม้ที่คนเรากินกันอยู่เป็นส่วนใหญ่ มีสรรพคุณต่อต้านเซลล์มะเร็งและยังได้ผสมรวมเข้าด้วยกันจะยิ่งออกฤทธิ์แรงยิ่งขึ้น “เราได้เห็นระหว่างการศึกษาว่า เซลล์มะเร็งแพ้ต่อสารประกอบทั้งคู่ยิ่งกว่าเซลล์ปกติ”

ก่อนหน้านี้เคยแต่ศึกษาว่า การบริโภคผักและผลไม้ช่วยป้องกันมะเร็งบางอย่าง เช่น มะเร็งทรวงอกและมะเร็งตับได้แต่ยังไม่เคยเจตน์เหตุ การศึกษาครั้งล่าสุดทำให้ได้รู้ว่า สารประกอบสองอย่างในผักผลไม้ มีฤทธิ์ทำลายเอนไซม์ “ซึ่งเราคิดว่าเป็นเหตุให้เซลล์เนื้อร้ายขาดอาหารอันจำเป็นแก่การ

ขยายตัว” สารพิเศษตัวหนึ่งออกฤทธิ์กดเซลล์มะเร็งเม็ดโลหิตและทรวงอก ส่วนอีกตัวหนึ่งมีฤทธิ์กดมะเร็งทั้งสองพวกแล้ว ยังออกฤทธิ์กับมะเร็งลำไส้อีกด้วย

นักโภชนาการศาสตร์กล่าวสรุปว่า “การค้นพบของเรา เท่ากับเป็นการยืนยันว่าการกินอาหารที่อุดมด้วยพืชผักนานาชนิดเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะได้สารประกอบหลายอย่างหลายชนิด มากกว่าไปกินพืชผักอย่างหนึ่งอย่างใดเพียงอย่างเดียว”

7. ยูจินวิตามินซีให้หนักคุ้มกันมะเร็งได้

นักวิจัยรัฐบาลสหรัฐ ฯ เสนอให้รัฐบาลแนะนำประชาชนให้บริโภควิตามินซีในผักและผลไม้ให้มีปริมาณเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมอีก 2-3 เท่า เพราะได้หลักฐานเพิ่มเติมขึ้นมาในระยะ 20 ปีที่แล้วว่า วิตามินซีมีสรรพคุณสามารถป้องกันโรคมะเร็งร้ายได้หลายชนิด

คณะวิจัยของสถาบันสาธารณสุขแห่งชาติ ได้เสนอให้บริโภควิตามินซีจากผักและผลไม้ เพิ่มขึ้นจากที่เคยบอกไว้เมื่อ พ.ศ. 2523 จาก 60 มิลลิกรัม เป็น 100-200 มิลลิกรัม เพราะมีรายงานผลการวิจัยต่าง ๆ ยืนยันในระยะหลังมากขึ้นว่า หากบริโภคผักและผลไม้วันละห้ามื้อ จะช่วยป้องกันมะเร็งระบบทางเดินอาหาร ลำไส้และระบบทางเดินหายใจได้ แต่บอกเตือนไว้ว่า แต่กินมากเกินไปก็เป็นที่โทษ ร่างกายสามารถรับได้อย่างมากเพียงปริมาณวันละไม่เกิน 200 มิลลิกรัมเท่านั้น มากเกินกว่านั้นก็จะโดนขับออกและอาจจะทำให้เป็นนิ่วในไตได้ วิตามินซีเป็นวิตามินอันจำเป็นกับการทำหน้าที่ของร่างกายได้ตามปกติอย่างหนึ่งในจำนวน 13 ชนิดและเป็นวิตามินที่ร่างกายไม่อาจผลิตเองได้ อย่างไรก็ตามปริมาณวิตามินซีในผักและผลไม้ อาจจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล หรือการเก็บรักษา เอาไว้นานเท่าใด อย่างเช่น ผักที่วางขายในซูเปอร์มาร์เก็ต วิตามินซีอาจจะเสื่อมหายไปได้ถึง 33 เปอร์เซ็นต์ และการหุงต้มก็ทำให้สูญหายไปได้ถึง 50-80 เปอร์เซ็นต์ นักวิชาการได้แนะนำว่าควรหุงต้มผักด้วยน้ำน้อยที่สุดหรือใช้เตาไมโครเวฟ เพื่อป้องกันให้สูญเสียวิตามินซีน้อยที่สุด

8. ให้ผู้หญิงท้องกินผักพุ่มปกให้ลูกฉลาด

กุมารแพทย์แนะนำพ่อแม่สามารถปั้นลูกให้เกิดมาเป็นคนฉลาด โดยให้พ่อแม่รับประทานผักสดมาก ๆ เมื่อตอนก่อนตั้งครรภ์หากรับประทานเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์แล้วอาจจะสายเกินไป

ศาสตราจารย์นายแพทย์พิภพ ภิณฑิ โภ กุมารแพทย์คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กวาวว่าก่อนตั้งครรภ์ทั้งสามีภรรยาควรเตรียมร่างกายให้พร้อม ฝ่ายชายควรลดละเลิกอบายมุขออกกำลังกาย เพื่อให้สเปิร์มแข็งแรง ส่วนฝ่ายหญิงควรดูแลร่างกายให้สมบูรณ์เต็มที่ ออกกำลังกาย รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักสด ซึ่งมีวิตามิน โฟเลทสารนี้ช่วยในการสร้างเซลล์สมอง ลูกน้อยในครรภ์ช่วงอายุครรภ์ 4-6 สัปดาห์ หากรับประทานเมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์แล้ว อาจสายเกินไป

ศ.นพ.พิภพยืนยันว่า นมแม่เป็นอาหารที่พิเศษสุด อาหารดีแค่ไหน ไม่สามารถชดเชยนมแม่ นมแม่สะอาดปลอดภัย ไม่ต้องแช่ตู้เย็นไม่ต้องอุ่นเหมือนนมวัว ข้อดีของนมแม่ยังช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

9. ผักพื้นบ้านให้แคลเซียมสูง

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ ชี้ว่าผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักเกิดในธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึงริมน้ำหรือนำมา ปลูกไว้เพื่อความสะดวกในการบริโภค มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยแร่ธาตุและวิตามินชนิดต่าง ๆ ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ ที่สำคัญได้แก่ แคลเซียม ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นธาตุที่จำเป็นในการแข็งตัวของเลือด

ผักที่ให้แคลเซียมสูง ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม ได้แก่ ใบชะพลู 601 มิลลิกรัม ปักแพ้ว 573 มิลลิกรัม ใบยอ 469 มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมียอดแค ผักกระเฉด สะเดา สะแล หน่อเรียง มะเขือพวง ขี้เหล็ก ใบเหลียง ผักเสี้ยว กระถิน ตำลึง ผักฮ้วน ก็มีแคลเซียมสูงเช่นกัน

10. สารเคมีต่อต้านมะเร็งที่พบในธรรมชาติ (แอนติแคนเซอร์เคมีคัลส์)

จากหนังสือ “เมื่อหมอเป็นมะเร็ง” โดยธันย์ โสภากย์

กลุ่มที่ 1 แอนติออกซิแดนท์ (ตัวต้านปฏิกิริยาเคมีออกซิเจน) ออกฤทธิ์ด้านพิษของโมเลกุลที่เรียกว่า ฟรีเรดิคัลส์ (อนุมูลอิสระ) ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากกระบวนการเมตาโบลิซึมตามปกติ อันเกิดจากการถูกแสงแดดจัด เอกซเรย์ ยาสูบ ควันจากท่อไอเสียรถยนต์ และจากเครื่องยนต์อื่น ๆ โดยที่ฟรีเรดิคัลส์มีลักษณะไม่อยู่ตัว เปรียบเสมือนอันตรายที่จ้องทำลายเยื่อผนังเซลล์และทำลายดีเอ็นเอของเซลล์ ทำให้เซลล์กลายเป็นมะเร็ง (มิวเตชัน) เป็นมะเร็งได้ นอกจากนั้นฟรีเรดิคัลส์ยังสามารถรวมตัวเองกับสารบางอย่างในร่างกาย ทำให้เกิดเป็นตัวสร้างมะเร็ง (คาร์ซิโนเจน) ได้อีกด้วย แอนติออกซิแดนท์มีหลายตัว ทั้งที่เกิดขึ้นเองภายในร่างกายและที่ร่างกายได้รับจากภายนอก ได้แก่ สารเสริมอาหารจำพวกวิตามิน มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอี และสารประกอบอื่น ๆ อีก การออกฤทธิ์วิตามินอี เข้าฝังในเยื่อเซลล์เสมือนเกราะหุ้มป้องกันพิษเรดิคัลส์ สารอื่นๆออกฤทธิ์ป้องกันขัดขวางกระบวนการเกิดฟรีเรดิคัลส์ตั้งแต่ต้น มะเร็งเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเสียสมดุล เช่น ปัจจัยสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ทำให้ฟรีเรดิคัลส์ได้เปรียบในการทำลายเซลล์ปกติจนกลายเป็นมะเร็งได้ นักวิทยาศาสตร์ด้านอาหารเชื่อว่าแอนติออกซิแดนท์สามารถหยุดยั้งพิษของฟรีเรดิคัลส์ อีกทั้งด้านฤทธิ์ของคาร์ซิโนเจนอื่น ๆ ได้

กลุ่มที่ 2 สารเคมีต่อต้านมะเร็งพบได้ในผัก ผลไม้และถั่วทุกชนิดตามธรรมชาติ เป็นสารที่เรียกว่าไฟโตเคมีคัลส์ สารกลุ่มนี้สามารถป้องกันพิษไม่ให้เกิดโรคหรือมะเร็ง (พืชก็เป็นมะเร็งได้) และเมื่อเรากินอาหารที่มีสารกลุ่มนี้ก็จะสามารถคุ้มกันมะเร็ง และสามารถกำจัดการเติบโตขยายตัวของมะเร็งได้ สารเคมีที่สำคัญได้แก่ ซัลโฟราเมน เป็นสารเคมีที่มีพลังสูงในการต้านมะเร็ง พบได้ในปร็อกเคอลี และพืชผักจำพวกกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรัสเซลส เปรอท และผักที่มีรูปร่างกลม ๆ อย่างอื่น ซัลโฟราเฟน ออกฤทธิ์เร่งเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ต่อต้านมะเร็งในร่างกายทำให้กำจัดคาร์ซิโนเจนออกไปจากเซลล์ได้

อัลลีลิก ซัลไฟด์ เป็นสารเคมี ที่พบในกระเทียม หัวหอมออกฤทธิ์ เร่งเอนไซม์ในกระบวนการต้าน
มะเร็งเช่นกัน

เจนิสไตน์ เป็นสารเคมีที่มีพลังสูง ออกฤทธิ์ต่อต้านการงอกของหลอดเลือดแดงรอบ ๆ ก้อนมะเร็งที่
เกิดใหม่ ๆ เป็นผลให้มะเร็งไม่สามารถเติบโตได้ เป็นเซลล์กลุ่มย่อยอย่างไร้ที่ติอยู่อย่างนั้น โดยไม่
กลายเป็นก้อนใหญ่ที่คุกคามชีวิตได้

นอกจากนั้นเจนิสไตน์ยังออกฤทธิ์ด้านการเติบโตของเซลล์มะเร็งโดยตรง และออกฤทธิ์ต้าน
ฮอร์โมนเอสโตรเจนได้ด้วย จึงใช้อธิบายว่า ทำไมสตรีญี่ปุ่นจึงไม่ใคร่เป็นมะเร็งเต้านมมากเท่าสตรี
ทางตะวันตก ทั้งนี้เพราะคนญี่ปุ่นกินอาหารที่มีเจนิสไตน์สูงเป็นประจำ ไม่ใช่อะไรอื่น ถั่วเหลือง
นั่นเอง รวมทั้งพืชผักที่มีรูปร่างกลม ๆ อีกด้วย

ซีลีเนียม เป็นแร่ธาตุที่ต่อต้านการเกิดลูคีเมียหรือมะเร็งเม็ดเลือดขาว อีกทั้งมะเร็งลำไส้ใหญ่ และ
ลำไส้ตรง มะเร็งเต้านมรังไข่และปอด

แคลเซียม เป็นแร่ธาตุอีกตัวหนึ่ง ซึ่งป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ โดยกลบเกลื่อนฤทธิ์ของน้ำดี และ
สารพิษอื่น ๆ ที่ทำอันตรายต่อเซลล์ของลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังมีสารเคมีตัวอื่น ๆ ในกลุ่มไฟโตเค
มิคัลส์ (สารเคมีจากพืช) อีกมาก ซึ่งดูได้จากตารางต่อไปนี้

อนึ่ง ควรทราบว่าทั้งแอนติออกซิแดนท์และไฟโตเคมีคัลส์ ไม่เพียงต่อต้านมะเร็งได้เท่านั้น แต่ยัง
ป้องกันโรคร้ายอื่น ๆ หลายอย่าง ตั้งแต่ต่อกระเจก ถึงหัวใจวาย และโรคของระบบประสาท เช่น โรค
พาร์กินสันและอัลไซเมอร์ได้ด้วย

ขอขอบพระคุณ

www.Mindcyber.com สังกมธรรมะออนไลน์

นางสาวสุกัญญา กิ่งพยอม

เจ้าพนักงานธุรการ