



22งานเด็ดลดเสี่ยงมะเร็ง

ผลวิจัยล่าสุดจากมหบัณฑิตสาขาพยาบาลทางอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า 22 ตำรับอาหารไทยช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งได้

อาจารย์มณฑิลา สุขประสารทรัพย์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบจำลองเลียนแบบการกินอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง อาทิ อาหารปิ้งย่าง ร่มควัน และอาหารที่ต้มตุ๋นเป็นเวลานาน โดยนำอาหารไทยเหล่านั้นมาทำปฏิกิริยากับไนโตรซามีนในสภาวะคล้ายการย่อยอาหารของคน ได้ผลวิจัยออกมาว่า อาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด ตามลำดับได้แก่

- 1.คะนํ้านํ้ามันหอย
- 2.ไก่ทอดสมุนไพร
- 3.ทอดมันปลากระชาย
- 4.แกงเลียง
- 5.ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่พร้อมมะเขือเทศ
- 6.กะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว
- 7.แกงเผ็ดเป็ดย่าง
- 8.แกงจืดตำลึง

- 9.ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
 - 10.ส้มตำไทย
 - 11.ผัดผักรวมน้ำมันหอย
- ส่วนอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีในระดับกลาง ตามลำดับ ได้แก่

- 12.คู่มือปลาต้มทิ้ม
- 13.น้ำพริกปลาร้า
- 14.ห่อหมกปลาช่อนใบยอ
- 15.แกงจืดวุ้นเส้น
- 16.แกงเขียวหวานไก่
- 17.แกงส้มผักรวม
- 18.ต้มยำเห็ด

และอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ต่ำ มีอยู่ 4 ชนิด

ตามลำดับ คือ

- 19.เต้าเจี้ยวหลน
- 20.น้ำพริกกุ้งสด
- 21.ต้มยำกุ้ง
- 22.ยำวุ้นเส้น



คม ชัด ลึก

Khom Chad Luek
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,300

Section: บ้านเทิง/ชุมชนเมือง

วันที่: อังคาร 4 มีนาคม 2557

ปีที่: 13

ฉบับที่: 4518

Col.Inch: 43.50

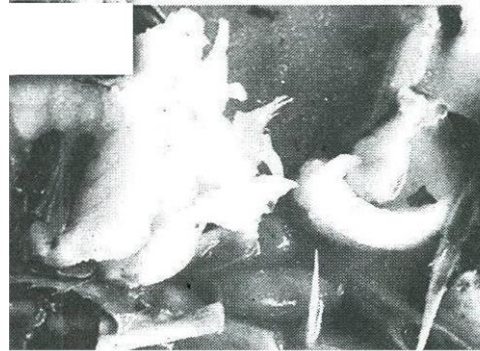
Ad Value: 56,550

หน้า: 22(ล่าง)

PRValue (x3): 169,650

คลิป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: ดูแลสุขภาพ: 22จานเด็ดลดเสี่ยงมะเร็ง



อาจารย์มลฤดี สุขประสารทรัพย์ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยที่เริ่มมาตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นนักศึกษาอยู่ในระดับชั้นปริญญาโท โดยแรกเริ่มมีความสนใจในเรื่องอาหารไทย จึงเริ่มจากการทดลองเบื้องต้นในหลอดทดลอง จึงพบว่าส่วนผสมของอาหารไทยใน 1 เมนู ล้วนมีส่วนประกอบที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ผัก มะละกอ สมุนไพร รวมไปถึงเครื่องเทศต่างๆ อย่างเช่น แกงเลียง เมื่อรับประทานเข้าไปจะมีกากอาหารที่เข้าไปดักจับสารพิษในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการขับถ่ายอย่างปกติ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า แกงเลียงสามารถต้านมะเร็งลำไส้ได้ เป็นต้น

อาจารย์มลฤดี กล่าวต่อไปว่า ในเบื้องต้นผลการวิจัยดังกล่าวยังไม่สามารถบอกได้ 100 เปอร์เซ็นต์ว่า อาหารไทยทั้ง 22 เมนูจะสามารถป้องกันและต่อต้านโรคมะเร็งได้ 100 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากผลการวิจัยในบทความเป็นเพียงแต่แนวโน้มที่มีความเป็นไปได้และต้องการให้ผู้อ่านตระหนักถึงว่า ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และอาหารไทยก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน

ข้อมูลนี้ยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า อาหารไทยไม่แพ้ใครในโลก ทั้งรสชาติและประโยชน์ต่อร่างกาย

**สถาบันโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล**