

ผักผลไม้ป้องกันโรคมะเร็ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภก. วิเชษฐ์ ลีลามานิตย์
ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



มะเร็งเป็นโรคอันตรายที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่วงการสาธารณสุขทั่วโลก สถิติทั่วโลกในปี 2012 พบว่า จากจำนวนประชากร 7 พันกว่าล้านคน พบอัตราการตายจากโรคมะเร็งสูงถึง 8.2 ล้านคนทั่วโลก โดยผู้ชายพบเป็นมะเร็งปอดมากที่สุดและผู้หญิงเป็นมะเร็งเต้านมมากที่สุด และมีผู้ป่วยมะเร็งใหม่เพิ่มขึ้น 14.1 ล้านคน ส่วนในประเทศไทยในปีเดียวกัน จากจำนวนประชากรเกือบ 67 ล้านคน พบผู้เสียชีวิตด้วยมะเร็งสูงถึง 63,272 คน โดยพบมะเร็งปอดและมะเร็งเต้านมในเพศชายและเพศหญิงสูงสุดตามลำดับ

สาเหตุของมะเร็งนั้นมาจากอาหารและการดำเนินชีวิตสูงถึง 70% ปัจจัยจากพันธุกรรมเพียง 10% นอกจากนั้นก็มาจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ไวรัส และมลพิษต่างๆ เป็นต้น จากปัจจัยและสาเหตุดังกล่าว การทานอาหารที่ถูกต้องจึงเป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด ซึ่งความเป็นจริงแล้วอาจช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้อีกหลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน และโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

สารอาหารที่ดีในแต่ละวัน ควรประกอบด้วย สารอาหารหลัก (Macronutrient) สารอาหารรอง (Micronutrient) และเส้นใยอาหาร (Fiber)

สารอาหารหลัก ก็ได้แก่ อาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน

สารอาหารรอง ก็ได้แก่ สารต้านอนุมูลอิสระ ไฟโตเคมีคอล และโพลีแซคคาไรด์

เส้นใยอาหาร นั้นมีทั้งชนิดละลายน้ำ และไม่ละลายน้ำ

“การทานพืชผักผลไม้ที่ดีที่สุด ควรทานให้มีความแตกต่างกันให้มากที่สุด โดยให้มีความแตกต่างไม่น้อยกว่า 10 ชนิด ในทุกวัน หรืออย่างน้อยที่สุดให้แตกต่างกันไม่น้อยกว่า 10 ชนิด ในหนึ่งสัปดาห์”

สารต้านอนุมูลอิสระจากพืช ช่วยลดการเป็นโรคหัวใจ ลดคลอเลสเตอรอล ชะลอความแก่ ลดอาการอักเสบ และลดการทำลายเซลล์

สารไฟโตเคมีคอลในพืช ช่วยป้องกันโรคได้มากมาย เสริมความสมบูรณ์และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยับยั้งและชะลอความรุนแรงของมะเร็งในทุกระยะ

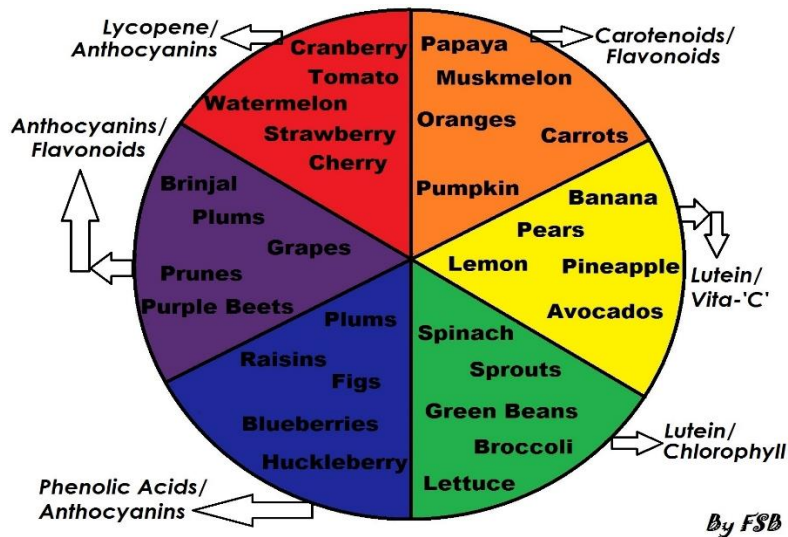
สารพวกใยอาหารจากพืช ช่วยป้องกันมะเร็งและช่วยฟื้นตัวจากมะเร็ง บรรเทาผลข้างเคียงจากเคมีบำบัด ใช้รักษามะเร็งหรือใช้ร่วมกับการรักษาอื่นๆ ได้อย่างปลอดภัย มีรายงานพบว่าการทานมังสวิรัต สามารถลดความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตจากมะเร็งลงถึง 39%

สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แคโรทีน พบในพืชที่มีสีต่างๆ ลูกท้อ พบในพืชใบเขียวเช่น ปวยเล้ง และคะน้า ไลโคปีน พบในมะเขือเทศ พักข้าว แดงโม ฝรั่ง องุ่นแดง วิตามินเอ จากมันเทศ แครอท พักข้าว วิตามินซี จากพืชตระกูลส้ม บล็อกโคลี พริกไทยสด วิตามินอี จากมะม่วง ผักใบเขียวเข้ม น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกคำฝอย เป็นต้น ในเมล็ดตองุ่นมีสาร **OPG** ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงมาก

สารไฟโตเคมีคอล มี 4 กลุ่มใหญ่

1. กลุ่มอินโดล (Indole) พบในดอกกะหล่ำ บล็อกโคลี
2. ไอโซไทโอไซยาเนต (Isothiocyanate) จากดอกกะหล่ำ คะน้า
3. ฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) จากหัวหอม พืชตระกูลส้ม ผลเบอร์รี่
4. ไอโซฟลาโวน (Isoflavone) พบมากใน ถั่วเหลือง ซึ่งมีสารสำคัญคือ เจนิสติน (Genistine) ซึ่งสามารถยับยั้งมะเร็ง นอกจากนี้สารตัวนี้สามารถยับยั้งโรคหัวใจได้ 80% มะเร็งเต้านม 26% สมอขนาดเล็ก 41% และหัวใจวาย 29%

“ดังนั้นเพื่อประโยชน์ของร่างกายในการป้องกันมะเร็งและโรคอื่นๆ ควรทานผักและผลไม้ที่มีสีต่างๆ ซึ่งมี 6 สีหลัก ให้มากที่สุด และครบในหนึ่งสัปดาห์”



โดยพืชสีแดง มีสารไลโคปีน และแอนโทไซยานินอยู่สูง

ผักผลไม้สีม่วง มีสารพวก มีสารแอนโทไซยานิน และฟลาโวนอยด์

ผักผลไม้สีน้ำเงิน มีสารพวก ฟีนอลิก และแอนโทไซยานิน

ผักผลไม้สีเขียว มีสารพวก ลูทีน และคลอโรฟิลล์

ผักผลไม้สีเหลือง มีสารพวก ลูทีน และวิตามินซี

ผักผลไม้สีส้ม มีสารพวก คาร์โรทีนอยด์ และฟลาโวนอยด์

อาหารประเภทเส้นใย มีองค์ประกอบหลักดังนี้

เส้นใยที่ละลายน้ำ เช่น อินนูลิน เพคติน

เส้นใยที่ไม่ละลายน้ำ เช่น เบตากลูแคนส์ เซลลูโลส ลิกนิน

การทานอาหารที่มีเส้นใย จะลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้อิ่มท้องและลดน้ำหนักตัว ทำให้มีชีวิตที่ยืนยาว หน่วยงานทางอาหารและโภชนาการของสหรัฐอเมริกา แนะนำว่า ควรทานอาหารที่มีเส้นใยอย่างน้อย 20-35 กรัม ในหนึ่งวัน เพื่อสุขภาพที่ดี

นอกจากผักและผลไม้ตามที่แนะนำข้างต้นแล้ว การทานอาหารที่มีเครื่องเทศสูง จะลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง น้ำมันหอมระเหยจากกานพลู จากตะไคร้ สามารถป้องกันและยับยั้งเซลล์มะเร็งได้เป็นอย่างดี ขมิ้น ไพล และพริก สามารถยับยั้งและฆ่าเซลล์มะเร็งได้หลายชนิด

สุดท้ายเพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์และห่างไกลจากโรคมะเร็งและโรคต่างๆ ควรรับประทานเห็ดเช่น เห็ดหอม (ชิทาเกะ, Shitake) เห็ดไมทาเกะ (Maitake) เป็นต้น ซึ่งเห็ดเหล่านี้สามารถยับยั้งและฆ่าเซลล์มะเร็งได้หลายชนิด นอกจากนี้ยังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และหากไม่เป็นการรบกวนเงินในกระเป๋ามากนัก การทานโสม ซึ่งมีสารสำคัญหลายชนิด เช่น จินเซนโนไซด์ (Ginsenoside) สามารถป้องกันเซลล์มะเร็งตับ ป้องกันการเกิดมะเร็ง ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย และโสมยังมีสารพวกกากใยอาหารที่สูงด้วย

ขอให้ผู้อ่านทุกคนเลือกทานผักผลไม้ที่ดี มีอายุที่ยืนยาวและห่างไกลจากมะเร็ง

เอกสารอ้างอิง

1. วิเชษฐ์ ลีลามานิตย์ เอกสารประกอบคำบรรยายเรื่องผักและผลไม้ป้องกันมะเร็ง ในงานมหกรรมงานวิจัยแห่งชาติ 2557 (Thailand Research Expo 2014)” วิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจ และสังคมอย่างยั่งยืน