

มติใน

ปีที่ 30 ฉบับที่ 10542 วันที่ 20 มกราคม 2550 หน้า 20



## กินมะเขือเทศควบบร็อคโคลี่ ต่อต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก

**ก**ารกินผัก กินผลไม้ นับวันจะมีหลักฐานมายืนยันหนักแน่นขึ้นว่า ช่วยบรรเทาหรือป้องกันการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคมะเร็งได้ ซึ่งในยุคที่คนรุ่นใหม่ เด็กๆ ไม่นิยมกินผักหรือไม่กินเอาเสียเลย ผลวิจัยที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้อาจช่วยชักจูงโน้มน้าวให้คนเห็นผลดีของการกินผักและผลไม้มากยิ่งขึ้น

นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยฮิลลินอยส์ เผยแพร่ผลการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ ว่า พี่ขผักสองชนิดคือบร็อคโคลี่และมะเขือเทศ ที่เป็นที่ทราบกันดีว่าช่วยต่อสู้มะเร็ง จะได้ผลดีมากกว่าในการต่อต้านมะเร็งต่อมลูกหมากถ้าหากว่ากินควบกันหรือพร้อมกันแทนการ

แยกกิน

การวิจัยนี้ใช้หนูเป็นตัวทดลอง โดยป้อนผงบร็อคโคลี่ 10% และผงมะเขือเทศ 10% ให้กับหนูที่ถูกปลูกถ่ายเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งได้รับบร็อคโคลี่หรือมะเขือเทศอย่างใดอย่างหนึ่ง

หลังจากเวลาผ่านไป 22 สัปดาห์ พบว่าการได้รับบร็อคโคลี่และมะเขือเทศครบทั้งสองอย่างพร้อมกัน ให้ผลดีกับหนูมากที่สุด เนื่องจากก้อนเนื้อร้ายของต่อมลูกหมากยุบลง ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าฤทธิ์ของสารเคมีในพืชสองชนิดได้ช่วยกันต่อต้านมะเร็ง

ผู้วิจัยแนะนำว่า ผู้ชายสูงอายุที่กำลังเป็นมะเร็งต่อมลูกหมากและกำลังพิจารณาที่จะรักษาด้วยการฉายรังสี ควรจะพิจารณากินพืชสองชนิดนี้มากขึ้น ซึ่งเพื่อให้มีผลดี บรรดาผู้ชายควรกินบร็อคโคลี่สดวันละ 1.4 ถ้วย และมะเขือเทศสดวันละ 2.5 ถ้วย หรือซอสมะเขือเทศวันละ 1 ถ้วย