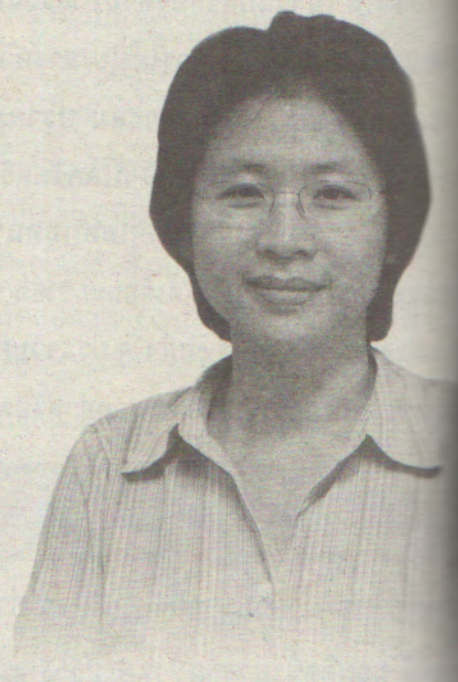


ต้านมะเร็งด้วย น้ำพริกผักแนม

เรื่อง : “สมพร มณีประสพสุข”

มะเร็งเป็นโรคร้ายที่ไม่มีใครต้องการให้เกิดกับตนเองและคนที่รัก แต่ก็เป็นที่ทราบกันดีว่าปัจจุบันโรคมะเร็งกลายเป็นโรคที่ใกล้ตัวมากขึ้น ดังนั้นหากไม่อยากเป็นโรคมะเร็งจึงควรป้องกันไว้ก่อน สำหรับแนวทางในการป้องกันนั้นก็มิได้อยู่ด้วยกันหลายวิธี โดยเฉพาะในเรื่องของการบริโภค ซึ่งควรพิจารณาไตร่ตรองก่อนการบริโภคสัณนิค จันท์เพ็ญ แสงประกาย เกศศิณี ตระกูลทิวากร และดาลัด ศิริวัน จากฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการวิจัยเพื่อทดสอบฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์ของสารสกัดน้ำพริกและผักแนม จากเมทานอลและเอทิลอะซีเตท ซึ่งสารก่อการกลายพันธุ์นั้นเป็นสารที่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่หน่วยพันธุกรรม



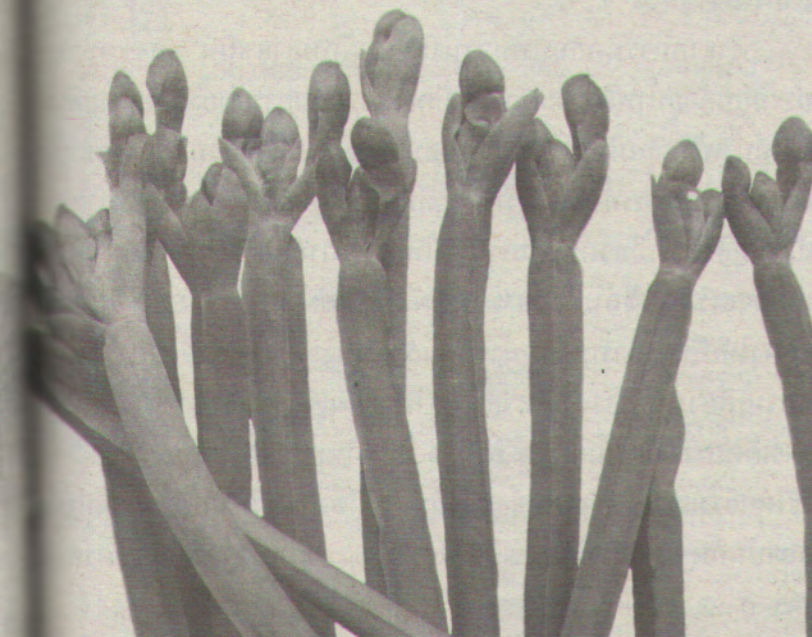
คุณจันท์เพ็ญ แสงประกาย

เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ชักนำให้เกิดมะเร็ง โดยได้ทำการทดสอบน้ำพริกที่
 ที่นิยมของแต่ละภาคจำนวน 8 ชนิด น้ำพริกจากภาคเหนือ ได้แก่
 น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ แจ่วบอง
 ปลา ภาคกลาง ได้แก่ น้ำพริกกะปิ หลนเต้าเจี้ยว และภาคใต้ ได้แก่
 กุ้ง น้ำชุบโจร และทดสอบผักจำนวน 40 ชนิด จากทั้ง 4 ภาค

ภาคเหนือ ได้แก่ ผักคราด ผักขวง ผักเชียงดา ผักติ้ว ผักไผ่
 หัวหูด ติงลาว ถั่วพุ่ม ผักกูด และผักแปม



ผักแขยง ผักพื้นบ้านของชาวอีสาน



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่
 หน่อไม้ เพกา ผักชีล้อม ผักชีลาว ตาลปัตร-
 ฤๅษี ดับเต่านา ผักแขยง ตำลึง ผักแว่น
 มะเขือไข่เต่า

ภาคกลาง ได้แก่ ชะอม ดอกโสน
 ดอกแค ใบบัวบก บัวสาย ถั่วพู มะเขือเปราะ
 สะเดา ผักกระเฉด ถั่วฝักยาว

ภาคใต้ ได้แก่ ยอดหมูย ยอดมะม่วง
 หิมพานต์ ลูกเนียง ลูกเหรียง ลูกฉิ่ง คุน มันปู
 สะตอข้าว ขมิ้นขาว ยอดกระถิน

ผลการศึกษาพบว่า สารสกัดผักใน
 เมทานอลที่ความเข้มข้น 0.5 มิลลิกรัม/จาน-
 เลียงเชื้อ ที่แสดงฤทธิ์ยับยั้งการกลายพันธุ์ใน
 ระดับดีมาก ได้แก่ ผักคราด ผักติ้ว ผักไผ่



ผักกูด เพกา สะเดา หมุย ใบมะม่วงหิมพานต์
 มันปู ส่วนสารสกัดผักในเอทิลอะซีเตท ที่
 ความเข้มข้น 0.5 มิลลิกรัม/จานเลี้ยงเชื้อ ที่
 แสดงฤทธิ์ยับยั้งการกลายพันธุ์ในระดับดีมาก
 ได้แก่ ผักคราด ผักขวง ผักติ้ว ผักไผ่ ถั่วพุ่ม
 ผักกูด หน่อไม้ ผักชีลาว ตาลปัตรฤๅษี
 ตับเต่านา ผักแขยง ผักตำลึง ผักแว่น มะเขือ
 ไข่เต่า ดอกโสน ใบบัวบก สะเดา มะเขือเปราะ
 ผักกระเจต บัวสาย หมุย ใบมะม่วงหิมพานต์
 มันปู ลูกฉิ่ง และขมิ้นขาว สำหรับสารสกัด
 เมทานอลของน้ำพริกที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการ
 กลายพันธุ์ในระดับดีมาก ได้แก่ แจ่วบอง และ
 เคยคั่ว สารสกัดเอทิลอะซีเตทของน้ำพริกที่
 ออกฤทธิ์ยับยั้งการกลายพันธุ์ในระดับดีมาก
 ได้แก่ แจ่วบอง น้ำพริกกะปิ เคยคั่ว และ
 น้ำชุบโจร ซึ่งเมื่อทดสอบฤทธิ์ด้านการก่อ
 กลายพันธุ์ของชุดอาหารที่ประกอบด้วยสาร
 สกัดน้ำพริกและผักแนม จำนวน 4 ชุด ได้แก่

ชุดอาหารภาคเหนือ (น้ำพริกอ่อง ถั่วพุ่ม ผักกูด ผักคราด ผัก
 ชุดอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (แจ่วบอง หน่อไม้ เพกา ผักชี
 ตับเต่านา) ชุดอาหารภาคกลาง (น้ำพริกกะปิ ถั่วพุ่ม มะเขือเป
 ถั่วฝักยาว ผักกระเจต) และชุดอาหารภาคใต้ (เคยคั่ว หมุย มะ
 หิมพานต์ มันปู เนียง) พบว่าแสดงฤทธิ์ยับยั้งการก่อกลายพันธุ์เม
 มากทั้ง 4 ชุด

จากการทดสอบพบว่าน้ำพริก ผักหลายชนิด และชุดอาหาร
 ประกอบด้วยน้ำพริกและผักแนมมีคุณสมบัติในการยับยั้งการกลายพันธุ์
 ซึ่งในน้ำพริกส่วนใหญ่มักมีส่วนผสมของพริก กระเทียม และหอมแดง
 ล้วนเป็นสมุนไพรทั้งสิ้น การนำผักที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งระดับอ่อน มา
 เป็นชุดอาหารเดียวกันสามารถทำให้ฤทธิ์การยับยั้งดีขึ้น ซึ่งอาจเกิด
 การส่งเสริมฤทธิ์กันของสารสกัดผักที่ช่วยทำให้ฤทธิ์ยับยั้งเพิ่มมากขึ้น
 แสดงให้เห็นว่าการบริโภคน้ำพริกและผักทั้งหลายเหล่านี้สามารถช่วย
 ความเสี่ยงจากสารก่อกลายพันธุ์ได้ อันหมายถึงช่วยลดสาเหตุ
 การเกิดมะเร็งได้นั่นเอง ดังนั้นคำว่า “กินอะไรก็ได้ผลอย่างนั้น” ก็
 ใช้ได้อย่างแน่นอน สนใจข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ จันทรเพ็ญ แสงประ
 สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศา
 โทร. 0-2942-8629 ต่อ 823