

กินบร็อกโคลี่สู้มะเร็ง

บร็อกโคลี่ (broccoli) คำๆ นี้ เป็นคำอิตาเลียน มีรากศัพท์มาจาก คำในภาษาละติน ว่า brachium ซึ่งแปลว่า แขน หรือกิ่งก้าน คนทั่วไปรู้จักบร็อกโคลี่ว่าเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีลักษณะ คล้ายกะหล่ำดอก และกะหล่ำปลี คนวิทยาศาสตร์รู้จักมันในนามว่า Brassica oleracea



ภาพจาก : <http://www.dole5aday.com/menu/nutrition/menu.htm>

บร็อกโคลี่มีกำเนิดในยุโรป แถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียน ชาวโรมันรู้จักปลูกพืชชนิดนี้ เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 750 ชาวอังกฤษรู้จักมันเมื่อปี พ.ศ. 2263 และหลังจากนั้น บร็อกโคลี่ก็ได้แพร่หลายกระจายพันธุ์ไปทั่วโลก

ตามปกติมันต้องการอากาศเย็นและชื้นในการเจริญเติบโต ดังนั้นบร็อกโคลี่จึงเป็นพืชที่ขึ้นยากและตายง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้ราคาขายตามท้องตลาดจึงสูง และแพงกว่าพืชชนิดอื่นๆ ในตระกูลเดียวกัน

บร็อกโคลี่เป็นข่าวใหญ่เมื่อประมาณ 6 ปีมาแล้ว เมื่อประธานาธิบดี Bush แห่งสหรัฐฯ ได้ประกาศว่าตัวท่านประธานาธิบดีเกลียดกินบร็อกโคลี่เป็นที่สุด

ขณะนี้ได้มีผลการทดลองในห้องปฏิบัติการต่างๆ มากมายที่แสดงให้เห็นว่า ใครใดที่ชอบกินพืชชนิดนี้ ชีวิตจะปลอดภัย

เช่น เมื่อต้นเดือนมีนาคม พ.ศ.2533 นักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัย John Hopkins School of Medicine ที่เมือง Baltimore ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ตีพิมพ์ผลงานวิจัยในวารสาร Proceedings of the National

Academy of Sciences ว่าสาร sulforaphane ในต้นบร็อกโคลีมีความสามารถในการกระตุ้นเซลล์ในร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ให้สร้างเอนไซม์ต่อต้านมะเร็ง และสารชนิดนี้ถึงแม้จะได้รับความร้อนจากเตาไมโครเวฟก็ไม่เปลี่ยนแปลงคุณภาพ

ในส่วนที่นักวิจัยยังไม่ได้กระทำ คือยังไม่ได้ทำการทดลองให้เห็นว่า หากให้คนใช้กิน sulforaphane โดยตรง โดยไม่ต้องบริโภคผ่านบร็อกโคลี อาการมะเร็งจะมลายไปหรือไม่

นักวิทยาศาสตร์ได้รู้มานานพอสมควรแล้วว่า พืชบาง ชนิดที่เราบริโภคเข้าไป สร้างภูมิต้านทานมะเร็งให้ร่างกายได้คือ นอกจากบร็อกโคลีแล้ว ต้น Brussel sprout ก็มีสาร sulforaphane มากเหมือนกัน ส่วนมะเขือเทศ พริกไทย และมันฝรั่งแทบจะไม่มีสารที่ว่านี้เลย

และในวารสาร Science ฉบับประจำเดือนกันยายน พ.ศ. 2537 B.Reddy แห่ง American Health Foundation ที่เมือง Valhalla รัฐ New York ได้แถลงว่า เขาได้พบสารเคมีประเภท organosulfur ชื่อ isothiocyanate ในบร็อกโคลี สารนี้มีฤทธิ์ยับยั้งการแพร่ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ในหนู โดยเขาพบว่าเวลาเขาให้หนูกินอาหารที่ไม่มี isothiocyanate ภายในเวลาแค่ 2 เดือน หนูจะมีอาการมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีลักษณะเหมือนมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนทุกประการ

จะยังไงๆ ก็ตาม เขาก็ยังมีได้ทดลองเรื่องนี้ในคนโดยตรงอีกเช่นกัน

สรุปว่าพืชบร็อกโคลีมีสารเคมีบางอย่างที่สามารถต่อสู้มะเร็งในหนูทดลองได้ และสารนี้ (อาจจะ) ต่อสู้มะเร็งในคนได้ด้วย

คุณจะสนับสนุน Bush หรือ Clinton หรือ Perot ผักบร็อกโคลีก็น่าจะคุ้มกันคุณได้ หากคุณกินมันบ้าง