

## “Omega-3 Fatty Acids May Reduce Risk of Colon Cancer”



Dr. Sangmi Kim จาก National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS), North Carolina ประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดเผยผลงานวิจัย พบว่า การบริโภคอาหารที่มีกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายชนิด long-chain omega-3 fatty acids จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลายในคนผิวขาว

Dr. Kim กล่าวว่า “จากผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์ พบว่า กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายชนิด long-chain omega-3 fatty acids ซึ่งพบมากในเนื้อปลาและอาหารทะเล มีนอกจากจะมีผลในการลดการเจริญเติบโตของเนื้องอกแล้วยังมีผลในการยับยั้งการเกิด angiogenesis และ metastasis ด้วย”

Dr. Kim และทีมนักวิจัยได้ทำการศึกษา population-based control study ของความสัมพันธ์ระหว่าง กรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายชนิด long-chain omega-3 fatty acids และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ในอาสาสมัครในคนผิวขาว 1,509 ราย (716 รายเป็นมะเร็งลำไส้และ 787 เป็นกลุ่มควบคุม) และอาสาสมัครผิวดำ 369 ราย (213 รายเป็นมะเร็งลำไส้และ 156 เป็นกลุ่มควบคุม) โดยการใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบไปด้วยคำถาม 124 ข้อ ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ ปริมาณ และชนิดของอาหารที่รับประทานในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งผลการศึกษา พบว่า ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีกรดไขมันที่จำเป็นสำหรับร่างกายชนิด long-chain omega-3 fatty acids มากจะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลายได้ 39% แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาในครั้งนี้ พบความสัมพันธ์ในคนผิวขาวเท่านั้น ไม่พบความสัมพันธ์ในคนผิวดำ

Dr. Kim กล่าวว่า “เป็นที่น่าประหลาดใจเป็นอย่างยิ่งที่ไม่พบความสัมพันธ์ของการศึกษาในครั้งนี้ในคนผิวดำ ซึ่งจากการศึกษาในขณะนี้ยังไม่สามารถอธิบายถึงสาเหตุนี้ได้ ยังคงต้องศึกษาต่อไปในอนาคต อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารประเภทเนื้อปลาและอาหารทะเลซึ่งเป็นแหล่งของ long-chain omega-3 fatty acids จะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ส่วนปลายได้”

ที่มา: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091207200913.htm>