

“Pistachios May Reduce Lung Cancer Risk”



Dr. Ladia M. Hernandez นักโภชนาการ จากภาควิชา ระบาดวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา เปิดเผยผลงานวิจัย พบว่า การรับประทานถั่วพิสตาชิโอเป็นประจำ ทุกวันอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดและมะเร็งชนิด อื่นๆ ได้

ถั่วพิสตาชิโอ (Pistachios) อุดมไปด้วยสารที่มีชื่อว่า gamma-tocopherol ซึ่งเป็นวิตามินอีชนิดหนึ่ง พบมากในพืชผัก

ผลไม้ และถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง พีคาน และวอลนัท เป็นต้น มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ ช่วยบำรุงหัวใจและลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด

Dr. Hernandez กล่าวว่า จากการศึกษาทางระบาดวิทยา ทำให้ทราบว่า gamma-tocopherol ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ดังนั้น การรับประทานถั่วพิสตาชิโออาจช่วยป้องกันมะเร็งได้

Dr. Hernandez และทีมนักวิจัยได้ทำการศึกษาในอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี 36 คน โดย 18 คน ให้รับประทานถั่วพิสตาชิโอเพิ่มเติมจากอาหารที่ได้รับตามปกติวันละ 68 กรัม (2 ออนซ์) เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และอีก 18 คนเป็นอาสาสมัครควบคุม พบว่า อาสาสมัครที่ได้รับถั่วพิสตาชิโอมีปริมาณ gamma-tocopherol ในร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Dr. Hernandez กล่าวว่า “ถั่วพิสตาชิโอ นั้นดีต่อร่างกายการรับประทานเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 ออนซ์ อาจจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอด โดยไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน”

ที่มา: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091208191956.htm>