



ประเภท : บทความทางวิชาการ

หัวข้อข่าว : เปลี่ยนอาหารการกินสู่แม่เรื่ง

โดย : admin

ลงวันที่ : เสาร์ ที่ 13 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2560

เข้าชม : 90

มหาวิทยาลัยยูซี ซานฟรานซิสโก ของสหรัฐฯ พบว่าบุุพที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งของต่อมลูกหมากสามารถจะช่วยให้มีอัตราอดสูงขึ้นอีกมากได้ หากว่าจะเปลี่ยนนิสัยการกินเสียใหม่

โดยเปลี่ยนมากินไขมันจากพืช เช่น น้ำมันมะกอก ถั่ว เมล็ดพืช และเมล็ดวอลนัท ซึ่งเป็นประโยชน์กับร่างกายแทนไขมันจากสัตว์และแปงเสีย จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็งของต่อมลูกหมากชนิดที่เป็นอันตรายถึงชีวิต และการเสียชีวิตด้วยสาเหตุอย่างอื่นลงอย่างสังเกตได้

นักวิจัยได้ศึกษาจากคนไข้โรคมะเร็งของต่อมลูกหมากรวมเกือบ 46,000 ราย ซึ่งโรคมยังไม่ทันได้ลุกลามออกไป ทุกวันนี้ แม้จะมีผู้ช่วยทั่วโลกป่วยด้วยโรคนี้อีกเป็นล้านๆคน แต่แพทย์ยังไม่เคยมีการศึกษาถึงความเสี่ยงของอาหารการกินของคนไข้กับโรคนี้มาก่อนเลย

หัวหน้าคณะนักวิจัยกล่าวว่า การบริโภคไขมันที่เป็นคุณแก่ร่างกายและพวกถั่ว จะช่วยเพิ่มปริมาณผลยาฆ่าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ พร้อมกับลดอินซูลินและการอักเสบ ซึ่งช่วยยับยั้งไม่ให้ลูกลามออกไป คุณและโทษของไขมันที่อิ่มตัวที่มีต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดนั้น เป็นที่รู้จักกันดีอยู่แล้ว แต่การวิจัยของเราเพิ่งจะแสดงให้เห็นคุณประโยชน์ของการบริโภคไขมันชนิดไม่อิ่มตัวของผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก