

## กินผักผลไม้เหลืองๆ ป้องกันโรคมะเร็งได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 27 ส.ค. 2556

นักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาวายของสหรัฐฯ  
แนะนำให้สตรีบริโภคผักและผลไม้หลายๆเพื่อจะป้องกันมะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ

พวกเขารายงานในวารสาร “โภชนาการ” ว่า จากการศึกษากับผู้หญิงสูงอายุ 185,885 คน  
เป็นเวลานานถึง 12.5 ปี ได้พบว่าผู้ที่กินผักผลไม้มากที่สุด  
จะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งของกระเพาะปัสสาวะได้น้อยที่สุด  
โดยคนที่กินผักผลไม้สีเหลืองจะป้องกันโรคได้มากกว่าผู้ที่กินน้อยที่สุดถึงร้อยละ 52  
และก็ยังพบด้วยว่าสตรีที่กินวิตามินเอ ซี และอี มากที่สุด ก็เป็นโรคได้ยากเช่นกัน

เสียแต่ว่าผลของการศึกษานี้ ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ชายเลย หัวหน้านักวิจัยแจ้งว่า  
จะพยายามศึกษาต่อไปดูว่าทำไมถึงเกิดลำเอียงเช่นนั้น.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)