

## กินผักผลไม้เหลืองๆ ป้องกันโรคมะเร็งได้

นำเสนอเมื่อ : 27 ส.ค. 2556

นักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาวายของสหรัฐฯ  
แนะนำให้สตรีบริโภคผักและผลไม้หลายๆเพื่อจะป้องกันมะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ

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

เสียแต่ว่าผลของการศึกษานี้ ไม่เกี่ยวข้องกับผู้ชายเลย หัวหน้านักวิจัยแจ้งว่า จะพยายามศึกษาต่อไปดูว่าทำไมถึงเกิดลำเอียงเช่นนั้น.

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)