

## รับประทาน"บร็อคโคลี่"ช่วยลดอาการไขข้ออักเสบได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 29 ส.ค. 2556

นักวิจัยอังกฤษเชื่อว่าการรับประทานบร็อคโคลี่ จะช่วยลดอาการไขข้ออักเสบได้

ทีมนักวิจัยของมหาวิทยาลัยอีสต์ แองเกลีย ได้เริ่มการทดลองลองกับเซลล์และหนู พบว่าสารในบร็อคโคลี่ ซึ่งสามารถพบได้ในกะหล่ำดาว และกะหล่ำปลี จะบล็อกเอ็นไซม์ที่ทำลายกระดูกอ่อน ก่อนที่จะนำไปทดสอบกับผู้ป่วย 20 คน โดยการให้รับประทานบร็อคโคลี่สายพันธุ์พิเศษที่มีสารอาหารสูงทุกวัน ติดต่อกันนาน 2 สัปดาห์ ครึ่งละ 100 กรัม

โดยบร็อคโคลี่ดังกล่าว หรือ "เบเนฟอर्ट" เป็นพันธุ์ลูกผสมระหว่างบร็อคโคลี่ธรรมดา และบร็อคโคลี่จากเกาะซิชิลีของอิตาลี ที่ได้รับการพัฒนาสายพันธุ์โดยสถาบันวิจัยอาหารอังกฤษ และศูนย์จอห์น อินเนส ทั้งนี้ ร่างกายจะดูดซึมสารกลูโคราฟานิน (glucoraphanin) และเปลี่ยนเป็นสารอาหารอีกประเภท ที่เรียกว่า สารเอนไซม์ซัลโฟราเฟน (sulforaphane) ซึ่งมีคุณสมบัติในการปกป้องข้อต่อ

ทีมแพทย์จะทำการผ่าตัดเอาเนื้อเยื่อจากบริเวณข้อต่อเพื่อดูว่าการรับประทานบร็อคโคลี่ส่งผลอย่างไร แม้ว่าเวลาเพียง 2 สัปดาห์อาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนก็ตาม แต่นักวิจัยเชื่อว่าจะทำให้เห็นหลักฐานว่าบร็อคโคลี่ดังกล่าวมีประโยชน์อย่างไรต่อมนุษย์

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันวิจัยโรคไขข้อของอังกฤษ เปิดเผยว่า ผลการศึกษาข้างกล่าวยังไม่สามารถตอบได้ว่าอาหารชนิดใดก็ตาม จะสามารถลดกระบวนการของโรคข้อกระดูกอักเสบได้ และหากผลการค้นพบครั้งนี้สามารถนำไปใช้ได้ ในมนุษย์จริง นั่นก็นับเป็นเรื่องที่น่าสนใจ