# "ถั่ว" ยาต้านมะเร็งตับอ่อน

นำเสนอเมื่อ : 20 ก.พ. 2557

**มีงานวิจัยใหม่พบว่า กินถั่วแค่อาทิตย์ละ 2 ครั้ง สามารถลดโอกาสเป็นมะเร็งตับอ่อนได้ถึงหนึ่งในสามส่วน**

ในยุคที่เต็มไปด้วยมลภาวะและสารเคมีอยู่ตลอดทั้งวัน ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึงก่อนเข้านอนตอนกลางคืน จนทำให้ร่างกายคนเราอ่อนแอเจ็บป่วยได้ง่าย แม้แต่โรคที่อันตรายถึงชีวิตอย่างโรคมะเร็งที่ยากต่อการรักษาให้หายขาดได้

เมื่อไม่นานมานี้มีงานวิจัยใหม่ พบว่า **กินถั่วแค่อาทิตย์ละ 2 ครั้ง สามารถลดโอกาสเป็นมะเร็งตับอ่อนได้ถึงหนึ่งในสามส่วน** โดยการศึกษาของโรงเรียนฮาร์วาร์ดสาธารณสุขในบอสตันสหรัฐอเมริกา **แนะนำให้กินถั่วเป็นอาหารว่างประจำเป็นสำคัญ**

นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่เผยแพร่ออนไลน์ในอังกฤษวารสารมะเร็งเผยว่า ถั่วสามารถป้องกันโรคมะเร็งตับอ่อนที่มีอัตราตายสูง แม้แต่ในผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงเป็นตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง **โดยถั่วจะสร้างเอนไซม์มาช่วยย่อยอาหารและปล่อยอินซูลิน เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด**

แม้ว่าการศึกษาก่อนหน้านี้ จะชี้ว่าถั่วมีคุณสมบัติต้านมะเร็ง เมื่อรับประทานเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเพื่อสุขภาพ แต่ก็ยังคงหาข้อสรุปไม่ได้ ทีมฮาร์วาร์ดอยากตรวจสอบว่า การกินถั่วมีผลต่ออัตราการเกิดมะเร็งตับอ่อนหรือไม่ โดยศึกษาจากตัวอย่างของผู้หญิงที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งและคนปกติมากกว่า 75,000 คน

**ผลการศึกษาพบว่า การกินถั่วหนึ่งออนซ์มากกว่า 2 ครั้ง / สัปดาห์ ลดเสี่ยงเนื้องอก 35 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผู้หญิงที่ไม่เคยกิน ทั้งนี้งานวิจัยหลายชิ้นยังระบุว่าการทานถั่วมีประโยชน์สำคัญต่อผู้ป่วยโรคอื่น ๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนอ้วนหรือคนที่มีประวัติโรคเบาหวาน**

ถั่วจึงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่หาทานได้ง่าย แต่สามารถต้านโรคอันตรายได้มากมาย

***โดย ทีมเดลินิวส์ออนไลน์***

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์