

มะนาวฆ่ามะเร็ง เรื่องนี้เชื่อได้จริงหรือยังไม่ผ่านการพิสูจน์ ?

🕒 นำเสนอเมื่อ 3 มิ.ย. 2558

มะนาวฆ่าเซลล์มะเร็งได้ มีกระแสนหาเหตุที่ยืนยันประโยชน์ของมะนาวและเลมอนในเรื่องของการ รักษาโรคมะเร็ง แต่จะเชื่อได้จริงแค่ไหน ?

นอกจากกระแสมะนาวช่วยรักษาโรคมะเร็งแทนการบำบัดอย่างที่เคยได้รู้กันมาบ้างแล้ว ชาวสื่อระลอกใหม่ยังบอกมาอีกว่า มะนาวสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้เรียบไม่ว่าจะเป็นมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ โอโห...ประโยชน์ของมะนาวเจ๋งขนาดนี้จริงอะ ?

ด้วยคุณสมบัติของมะนาว เลมอน รวมทั้งผลไม้ซีตรัสชนิดอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์คล้ายยาสมาน พวงด้วยปริมาณกรดวิตามิน C ที่สูงมากอยู่ในตัวเอง เหตุผลนี้จึงทำให้ผลไม้ซีตรัสเป็นพืชผลชนิดหนึ่งซึ่งเชื่อกันว่าจะช่วยกำจัดเซลล์ร้ายและสมานแผลของเซลล์ที่ถูกทำลายได้ด้วย โดยเฉพาะในเลมอนและมะนาว ที่ถูกค้นพบว่ามีส่วนประกอบบางอย่างที่สามารถป้องกันการเกิดเซลล์ร้ายอย่างมะเร็งได้

โดยทางสถาบันมะเร็งแห่งชาติ สหรัฐอเมริกาก็ได้ออกมายืนยันความอุดมสมบูรณ์ของวิตามิน C ในมะนาวและเลมอนว่า น้ำมะนาวแท้ ๆ เพียง 1/4 ถ้วยตวง มีปริมาณวิตามิน C สูงถึง 23 มิลลิกรัม ซึ่งถ้าเทียบกับหลักโภชนาการ ปริมาณวิตามิน C ที่อยู่ในมะนาวจำนวนเท่านี้จะเต็มเต็มความต้องการวิตามิน C ของร่างกายได้มากกว่า 33% ของปริมาณวิตามิน C ทั้งหมดที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

อีกทั้งวิตามิน C ยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่จะสร้างความผิดปกติให้เกิดขึ้นกับเซลล์ อันเป็นเหตุให้เซลล์ถูกทำลายจนเจริญเติบโตเป็นเซลล์ร้ายในเวลาต่อมา

นอกจากนี้ผลการวิจัยของ Agricultural and Food Chemistry เมื่อปี 1998 และผลการศึกษาจากกระทรวงการเกษตร สหรัฐอเมริกา เมื่อปี 2001 ก็ช่วยยืนยันเพิ่มเติมว่า ในมะนาวและเลมอนถูกค้นพบว่ามีส่วนประกอบของสารลิโมนอยด์ (Limonoids) สารที่มีสรรพคุณต้านการกลายพันธุ์และช่วยป้องกันไม่ให้มีสิ่งใดมากัดกินเซลล์ได้ อยู่ทั้งหมด 3 ชนิดด้วยกัน โดยโอบาควิโนน (obacunone) และดีโอซีลิโมนิน (deoxylimonin) ส่วนประกอบ 2 ใน 3 ของสารลิโมนอยด์ (Limonoids) นั้นถูกค้นพบว่า มีสรรพคุณช่วยลดขนาดและยับยั้งการเกิดเนื้องอกได้ถึง 25-50% เลยทีเดียว และจากการทดลองสารลิโมนอยด์ (Limonoids) ในปริมาณ 100 ไมโครกรัม/มิลลิลิตร ทำให้ทราบว่าสารตัวนี้มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งรังไข่ แถมยังช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านมได้อีกต่างหาก

ทว่าแม้การรับประทานมะนาวและเลมอนที่มีวิตามิน C สูง และมีคุณสมบัติดังที่กล่าวมาในเบื้องต้นจะสามารถป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งได้ แต่ผลการศึกษาที่ไม่ได้ยืนยันถึงคุณสมบัติของมะนาวในเรื่องทำลายเซลล์ร้ายมะเร็งแต่อย่างใด

เออละ ! อ่านมาถึงตรงนี้ก็คงมีคำถามอยู่ในใจ

สรุปแล้วถ้าอยากจะทำป้องกันโรคมะเร็งหรือสมานเซลล์ที่ถูกทำลายด้วยมะนาว ต้องกินมะนาววันละเท่าไรถึงจะได้ผล ซึ่งประเด็นนี้ก็มีทั้งงานวิจัยจากฝั่งยุโรปและสหรัฐอเมริกาที่บอกไว้ว่า ผลไม้ซีตรัสแค่เพียงวันละ 150 กรัม ก็สามารถทำให้กลุ่มอาสาสมัครที่มีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งมีความเสี่ยงโรคมะเร็งน้อยลงได้แล้ว

ทั้งนี้ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องดื่มน้ำมะนาวเพียว ๆ อย่างเดียวนะคะ คุณสามารถนำเปลือกมะนาวไปตากแห้งหรือแปรรูปเป็นบวย ไม้ก็ทำเมนูมะนาวดองไว้รับประทานก็ได้เช่นกัน

จากข้อมูลที่กำลังมาเบื้องต้นยังคงไร้ข้อสรุปที่แน่ชัดว่ามะนาวสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้จริง จะมีก็แต่หลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า มะนาวและผลไม้ซีตรัสที่มีวิตามิน C สูง สามารถป้องกันและยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้จริง ทว่าหากเซลล์มะเร็งรุกรานเข้ามาในร่างกายของเราแล้ว กระบวนการรักษาคงต้องพึ่งวิวัฒนาการทางการแพทย์อยู่ดี

ที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)

และขอบคุณข้อมูลจาก

Live Strong
Fit Live.TV