

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขซัวร์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว ผักตระกูลกะหล่ำมีสาร DIM ต้านมะเร็งและ PM2.5

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/ChivaArokhaya/photos/a.397486816992158/8317831634957597/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : ผักตระกูลกะหล่ำ เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มีสารพฤกษเคมีหลัก คือ Diindolylmethane (DIM) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงของโรคมะเร็งชนิดต่างๆ โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม โดยเฉลี่ยแล้ว ผักตระกูลกะหล่ำ 100 กรัม คาดว่าจะเปลี่ยนเป็น DIM ประมาณ 2 มก. (DIM ขึ้นอยู่กับชนิดของผักตระกูลกะหล่ำ ซึ่งมีความแตกต่างกันตั้งแต่ 5 ถึง 8 เท่า) เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการต้านมะเร็ง มีคำแนะนำว่าการบริโภคผักตระกูลกะหล่ำมากกว่า 600 กรัมต่อวัน และต้องบริโภคต่อเนื่องหลายปี นอกจากนี้ในผักตระกูลกะหล่ำ ยังมีสารซัลโฟราเฟน (sulforaphane) ซึ่งเป็นสารที่มีผลในการต่อต้านมลพิษทางอากาศ โดยการกระตุ้นการแสดงออกของยีนที่ควบคุม โดย nuclear factor E2-related factor 2 (Nrf2) ในทางเดินหายใจส่วนบน ช่วยลดการตอบสนองต่อการแพ้ทางจมูก และเพิ่มการขับสารมลพิษทางอากาศที่ก่อมะเร็งได้ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผักตระกูลกะหล่ำจะมีประโยชน์ในด้านนี้ แต่อาจมีวิตามินที่เกลือแร่ที่ไม่ครบถ้วน ดังนั้น ควรบริโภคผักที่หลากหลาย และเพียงพอ โดยตามธงโภชนาการ แนะนำผักวันละ 4-6 ทัพพีต่อวัน เพื่อให้ได้สารอาหารพวกวิตามินและเกลือแร่ที่เพียงพอและเหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาพดี

เอกสารอ้างอิง : 1) MLV Maier, et al. 3,3'-Diindolylmethane Exhibits Significant Metabolism after Oral Dosing in Humans. Drug Metab Dispos. 2021 Aug; 49(8): 694–705. 2) CA Thomson, et al. Chemopreventive properties of 3,3'-diindolylmethane in breast cancer: evidence from experimental and human studies. Nutr Rev. 2016 Jul; 74(7): 432–443. 3) S Péter, et al. Nutritional Solutions to Reduce Risks of Negative Health Impacts of Air Pollution. Nutrients. 2015 Dec; 7(12): 10398–10416. 4) สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือธงโภชนาการ. 2551. เข้าถึงข้อมูลได้จาก : <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/book/201525>

หมายเหตุ : ควรบริโภคอาหารให้หลากหลายและหมั่นออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้ตรวจสอบ : นายภาสกร สุระผัด

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-590-4940

วันที่ตรวจสอบ : 30 มิ.ย. 66