

นักวิชาการเตือน อย่ากินแกงเหลืองแทนยารักษามะเร็ง

ศติกา จันทรโชติพัฒนา
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

นักโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อความที่กำลังแพร่กระจายในโลกออนไลน์ที่สื่อกันว่า “แกงเหลืองทำให้เซลล์มะเร็งตายแบบธรรมชาติเพิ่มขึ้นอีก 15 เท่า ดีกว่าการใช้ยาถึง 2 เท่า” ซึ่งถูกบิดเบือนจากความจริง เตือนผู้บริโภคต้องถ่วงกรองข้อมูล อย่าหลงเชื่อโดยง่าย

จากสถิติสาธารณสุขปี พ.ศ. 2547 พบว่ามะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนไทย คือมีอัตราการตาย 81.3 คน ต่อประชากรแสนคน และมะเร็งยังสามารถเกิดขึ้นกับอวัยวะหลายส่วนในร่างกาย จึงทำให้คนส่วนใหญ่มักกลัวโรคร้ายนี้ แล้วหลงเชื่อข้อมูลที่เผยแพร่กันอย่างผิดๆ ดังกล่าว ซึ่งสาเหตุที่สำคัญสาเหตุหนึ่งของการเป็นมะเร็งเกิดมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมนั่นเอง **รองศาสตราจารย์ ดร. สมศรี เจริญเกียรติกุล** อาจารย์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้สัมภาษณ์ถึงเรื่องนี้ว่า อาหารก็คืออาหาร ยาก็คือยา และอาหารทดแทนยาไม่ได้ เพราะฉะนั้นประสิทธิภาพในการรักษาโรคย่อมแตกต่างกัน ข้อมูลที่แชร์กันในโลกออนไลน์นั้นมีทั้งส่วนถูกและส่วนผิดซึ่งน่าจะเกิดขึ้นจากการตัดทอนข้อความจากงานวิจัยแล้วนำไปแปลความหมายอย่างไม่ถูกต้อง ที่สื่อกันว่าแกงเหลืองดีกว่ายานั้นอาจทำให้เกิดความงมงายและการเข้าใจผิดได้หากผู้บริโภคหลงเชื่อและเลือกรับประทานแต่แกงเหลืองซ้ำๆ ทุกวันโดยมีจุดประสงค์เพื่อต้านมะเร็ง

ข้อมูลที่ต้องการที่ **รองศาสตราจารย์ ดร. สมศรี** ได้ค้นพบจากงานวิจัยโดยนำน้ำแกงพร้อมปรุง 4 ชนิด ได้แก่ น้ำแกงเลียง น้ำแกงส้ม น้ำแกงป่า และน้ำแกงเหลือง ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวเทียบกับยา พบว่า น้ำแกงเหล่านี้ต่างก็มีผลดีต่อสุขภาพในแง่ของการทำให้เซลล์มะเร็งตายได้แตกต่างกันไปตามลำดับจากมากไปหาน้อย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ น้ำแกงเลียงสามารถต้านมะเร็งได้ดีที่สุด และดีกว่าน้ำแกงเหลือง

น้ำแกงเหลืองนั้น แม้จะมีส่วนผสมที่สามารถทำให้เซลล์มะเร็งตายได้ แต่ก็เป็นกรณีที่เซลล์ตายแบบไม่ธรรมชาติ (Necrosis) คือจะเกิดการอักเสบของเซลล์มะเร็งก่อนแล้วแตกออก ซึ่งแน่นอนว่าหากเปรียบเทียบกับ การตายแบบธรรมชาติ (Apoptosis) หรือแบบที่ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อแล้วหายไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ทำร้ายเซลล์ดีอื่นๆ อย่างที่พบในน้ำแกงเลียง แบบหลังย่อมดีกว่าอย่างไรข้อสงสัย

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่นำแกงเลียงปรุงสำเร็จไปเลี้ยงหนูทดลอง และมีการให้สารก่อมะเร็งเป็นระยะ 2 ครั้ง ผลการศึกษาเมื่อนำลำไส้หนูมาตรวจพบว่า หนูกลุ่มที่ได้แกงเลียงมีศักยภาพในการลดความผิดปกติของเซลล์ จากการได้รับสารก่อมะเร็งลดลงประมาณ 45% เมื่อเทียบกับหนูที่ไม่ได้รับแกงเลียง

ในแง่ของการรักษาโรคมะเร็งนั้น ขอให้ผู้ป่วยอย่าคาดหวังว่าการรับประทานแกงเลียงหรือแกงเหลียงแล้วจะส่งผลดีมากกว่าการใช้ยา ผู้ป่วยมะเร็งควรไปพบแพทย์และทำการรักษาให้แน่ใจก่อนว่าเนื้อร้ายได้ถูกกำจัดไปหมดแล้ว หลังจากนั้น จึงค่อยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดยเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายให้สามารถปกป้องหรือลดความเสี่ยงหากต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน ผลการวิจัยนี้ แม้จะพบว่าการรับประทานแกงเลียงมีประโยชน์ในแง่ของการลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง แต่ผู้บริโภคไม่จำเป็นต้องรับประทานแกงเลียงทุกวันเพราะยังมีอาหารไทยอีกหลายอย่างที่ประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพร คล้ายๆ กับแกงเลียง เช่น แกงส้ม แกงป่า น้ำพริกผักจิ้ม เป็นต้น เพื่อให้มีความหลากหลาย เพราะการรับประทานอาหารซ้ำๆ อาจก่อให้เกิดการตกค้างของสารพิษ เนื่องจากร่างกายไม่สามารถขับทิ้งหรือทำลายได้ทัน

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและดีต่อสุขภาพ คือ ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และให้มีความหลากหลาย หลีกเลียงของทอด และรับประทานผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ไม่ควรรับประทานอาหารตามกระแสนิยมถ้าไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเอง สำหรับผู้ป่วยมะเร็งนั้น หากจะรับประทานอาหารเสริมใดๆ ควรปรึกษาแพทย์ด้วยเสมอ