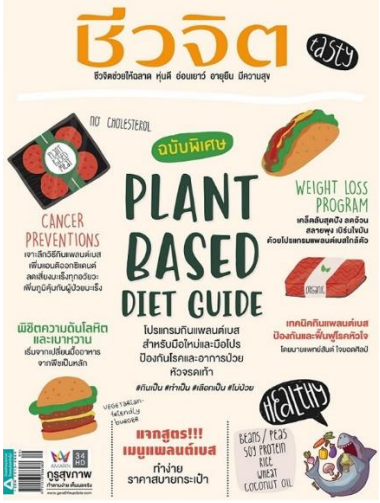
ศิริกร โพธิจักร. (2565, พฤษภาคม), กินผักผลไม้มาก ๆ ลดโอกาสเป็นเนื้องอกในมดลูก : ชีวจิต : 24 (566) : 57

นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ อธิบายว่า การกินพืชผักผลไม้มีความสัมพันธ์กับการเป็นเนื้องอdมดลูก โดยข้อมูลดังกล่าวตีพิมพ์ในวารสาร Journal of Obstetrics and Gynaecology Research ระบุว่า ได้ศึกษาย้อนหลังผู้หญิงที่เป็นเนื้องอกมดลูกแล้ว 600 คน เทียบกับผู้หญิงวัยเดียวกันที่ไม่ได้เป็นเนื้องอกอีก 600 คน

ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงที่ไม่เป็นเนื้องอกมดลูกนั้นกินพืชหลากหลายชนิดในปริมาณมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บร็อคโคลี่ กระหล่ำปลี มะเชือเทศ แอ๊ปเปิ้ล มากกว่ากลุ่มที่เป็นเนื้องอกมดลูก บางงานวิจัยก็แสดงความแตกต่างการกินพืชผักผลไม้โดยรวมว่า ยิ่งไม่กินพืชผักผลไม้ก็ยิ่งสัมพันธ์กับการเป็นเนื้องอกมดลูกมากขึ้น

นอกจากกนี้หากต้องการลดความเสี่ยงการเป็นเนื้องอกมดลูกลงอีก นายแพทย์สันต์แนะนำว่า ควรรักษาระดับวิตามินดีในร่างกายให้ถึงเกณฑ์ คือ 21-29 นาโนกรัม/มิลลิลิตร ดังนั้นหากตรวจพบว่ามีวิตามีดีในเลือดน้อยกว่า 20 นาโนกรัม/มิลลิลิตร จะถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะขาดวิตามินดี แต่ในกรณีที่มีมากกว่า 30 นาโนกรัม/มิลลิลิตร ก็ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม นายแพทย์สันต์ย้ำว่า จากข้อมูลดังกล่าวขอแนะนำให้คนที่มีเนื้องอกมดลูกตรวจดูระดับวิตามินดีอยู่เสมอ หากพบว่าต่ำก็ควรปรับวิธีใช้ชีวิตโดยการออกแดดมากขึ้น กินอาหารที่มีวิตามินดี เช่น เห็ดหอมตากแห้ง หรือ ควรกินวิตามินดีเสริมอีกทางหนึ่ง