

มะเขือเทศอาจช่วยซ่อมแซมปอดผู้ที่เป็นโรคหอบหืด

ชีวีชีวิต

เมื่อเร็วๆ นี้ มีนักวิจัยจากวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ บลุ่มเบิร์ก แห่งกรมสาธารณสุขเมืองบัลติมอร์ รัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานลงในวารสารด้านทางเดินหายใจแห่งยุโรป (European Respiratory Journal) ถึงการวิจัยพบมะเขือเทศและผลไม้บางชนิดที่เชื่อมโยงกับการช่วยรักษาซ่อมแซมปอดของคนที่เป็นโรคหอบหืด

นักวิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลจากประชากร 680 คนในประเทศเยอรมนี อังกฤษ และนอร์เวย์ ที่ลงทะเบียนตรวจสอบสุขภาพในปี 2545 ด้วยการให้ตอบแบบสอบถามประเมินการบริโภคอาหารโดยรวมและตรวจสอบสภาพปอดเพื่อวัดความสามารถในการไอออกซิเจนของวัยจะดังกล่าว ด้วยการให้หายใจเข้าภายใน 1 วินาที และหายใจออกภายใน 6 วินาที โดยมีการควบคุมปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ ความสูง เพศ ดัชนีมวลกาย การออกกำลังกาย ปริมาณพลังงานทั้งหมด รวมถึงสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม จากการวิจัยพบว่าผู้ที่เคยสูบบุหรี่ในอดีตเมื่อกินมะเขือเทศและผลไม้สดโดยเฉพาะแอปเปิล สารอาหารในผลไม้ดังกล่าวจะช่วยในการซ่อมแซมความเสียหายของปอดได้

นอกจากนี้ การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการบริโภคผลไม้สามารถชะลอ



กระบวนการชราตามธรรมชาติของปอด แม้แต่คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ก็ตาม แต่ต้องบริโภคเฉพาะผลไม้ที่สดและผักที่ไม่ผ่านกรรมวิธีใดๆ เท่านั้น อีกทั้งการวิจัยนี้อาจช่วยสนับสนุนการแนะนำอาหารให้กับผู้ที่มีความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) ที่มักเกิดจากการสูบบุหรี่ นักวิจัยเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่เป็นประโยชน์คือหนึ่งในวิธีที่จะต่อสู้กับการเพิ่มขึ้นของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทั่วโลก.