

กินแกง ‘ขมิ้น’ ต่อสู้โรคอ้วน

ใครว่ากินแกงแล้วอ้วน ผลวิจัยพบว่าแกงใส่ขมิ้นช่วยหยุดยั้งการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นได้

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์บ่งชี้ว่า อาหารใส่ขมิ้นช่วยต่อสู้กับโรคอ้วนได้ ในขณะที่แกงทั่วไปที่ไม่ได้ใส่ผงสีเหลืองชนิดนี้จะไม่ให้ผลดังกล่าว นักวิจัยของมหาวิทยาลัยทัฟต์ในเมืองบอสตันพบว่า ขมิ้นมีสารเคมีจากพืชที่เรียกว่า เคอร์คูมิน ซึ่งร่างกายสามารถดูดซับได้ง่าย

รายงานซึ่งตีพิมพ์ใน Journal of Nutrition ระบุว่า เคอร์คูมิน ออกฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของเนื้อเยื่อไขมันในหนูและเซลล์ของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขมิ้น จะให้ผลดียิ่งขึ้นเมื่อใส่ลงในอาหารที่มีไขมันสูง แสดงว่าขมิ้นสามารถต่อสู้กับโรคอ้วนได้

ขมิ้นช่วยป้องกันการก่อตัวของผนังหลอดเลือด ซึ่งทำให้เนื้อเยื่อไขมันขยายตัว อันเป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในการทดลอง นักวิจัยได้ให้หนูกลุ่มหนึ่งกินอาหารที่มีไขมันสูงนาน 12 อาทิตย์ และอีกกลุ่มก็ได้กินอาหารอย่างเดียวกัน เว้นแต่ไม่มีการใส่ขมิ้น 500 มิลลิกรัม ในแต่ละมื้อ

หลังจากผ่านไป 12 สัปดาห์ หนูที่ได้กินขมิ้นมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าพวกที่ไม่ได้กิน นักวิจัยพบว่า หนูที่กินขมิ้นไม่ได้มีหลอดเลือดใหม่ๆ เพิ่มขึ้นเท่ากับอีกพวกหนึ่ง และมีคอเลสเตอรอลในเลือดต่ำกว่าด้วย

โมเชน เมย์ดานี นักวิจัยอาวุโสบอกว่า "การมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเป็นผลจากการที่เนื้อเยื่อไขมันขยายตัวและเติบโต ซึ่งเรื่องนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีกระบวนการยับยั้งการสร้างหลอดเลือด" ข้อมูลบ่งบอกว่า ขมิ้นมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้างหลอดเลือดในเนื้อเยื่อไขมันของหนูที่กินอาหารมีไขมันสูง" นักวิจัยบอกว่า ขั้นตอนต่อไปจะทำการทดลองทางคลินิกในคน