

## *Lactobacillus casei* ด้านทาน **COLON CANCER ได้จริง!**

เมื่อพูดถึง *Lactobacillus casei* คนส่วนใหญ่มักนึกถึงสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่อยู่ในนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต ซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น แต่ปัจจุบันเราพบสิ่งที่น่าสนใจยิ่งกว่า นั่นคือ *Lactobacillus casei* สามารถต้านทาน มะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้

*Lactobacillus casei* จัดอยู่ใน

กลุ่ม lactic acid bacteria

นิยมนำมาใช้ประโยชน์ในการหมักหรือผลิตอาหารบางชนิด เช่น นมเปรี้ยว และโยเกิร์ตมีความสามารถในการทนกรดที่ตัวมันเองสร้าง รวมถึงกรดและน้ำดีที่อยู่ในลำไส้ของมนุษย์ได้ จึงสามารถมีชีวิตอยู่ได้หากรับประทานเข้าไป

จากงานวิจัย *Lactobacillus casei* Exerts Anti-Proliferative Effects Accompanied by Apoptotic Cell Death and Up-Regulation of TRAIL in Colon Carcinoma Cells

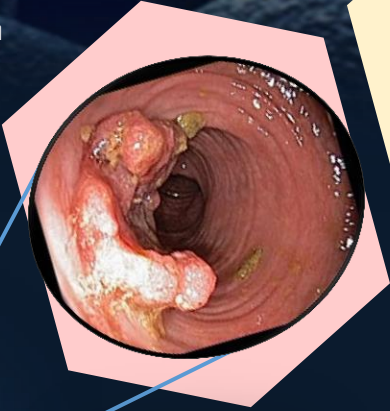
ได้พูดถึงการใช้ *Lactobacillus casei* มาทดลองกับเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ของหนูและคน ซึ่งผลการทดลองที่ได้คือสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ได้จริงสำหรับการทดลองในหลอดทดลอง และเมื่อให้หนูที่เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่กิน *Lactobacillus casei* ที่ยังมีชีวิตอยู่เข้าไป ก็สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เช่นกัน

**Q** : ทำไมประเทศเหล่านี้ถึงมีอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งลำไส้สูง ทั้งๆที่มีการบริโภคโยเกิร์ตค่อนข้างมาก ?

**A** : เพราะยังปัจจัยอื่นๆเช่น พันธุกรรม และพฤติกรรมการใช้ชีวิตของประเทศนั้นๆ ก็มี ส่วนที่ทำให้อัตราการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่นั้นเพิ่มสูงขึ้นได้

**Q** : *Lactobacillus casei* ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้ งั้นเราดื่มนมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ตวันละเยอะๆเลยดีมั๊ย?

**A** : ดี แต่ *Lactobacillus casei* ช่วยลดความเสี่ยงได้เพียงเล็กน้อย จึงต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลน้อย และออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย รวมถึง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็จะสามารถ ปกป้องลำไส้ของเราจากมะเร็งได้



อ้างอิง

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4744000/>  
<http://www.sciencedirect.com/cuml1.md.chula.ac.th/science/article/pii/S0753332216305820?via%3Dihub>  
<http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/data-specific-cancers/colorectal-cancer-statistics>