



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการรายวัน ฉบับประจำวันที 28 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2567 หน้า 15 มูลค่าข่าว 159,930 .-

แนะนำ 'ลูกพรุน' 5-6 ลูกต่อวัน ป้องกันกระดูกพรุน



หมอมหุ วีระศักดิ์ หรือ รศ.นพ.วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวช เผยประโยชน์ของลูกพรุนสามารถช่วยในการย่อยอาหารได้ และยังเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

เพจ "หมอมหุ วีระศักดิ์" หรือ "รศ.นพ.วีระศักดิ์ จรัสชัยศรี" แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านนิติเวช มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้โพสต์ระบุข้อความว่า "กินลูกพรุน 5 หรือ 6 ลูกต่อวัน ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าลูกพรุนสามารถช่วยในการย่อยอาหารได้ แต่การวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าลูกพรุนอาจให้ประโยชน์อีกอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ การเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

การศึกษาที่ตีพิมพ์ในวารสารโภชนาการ พบว่าการรับประทานลูกพรุนเพียงหยิบมือทุกวันอาจช่วยลดการอักเสบที่เกี่ยวข้องกับการสูญเสียมวลกระดูกในสตรีวัยหมดประจำเดือน

ผู้เขียนกล่าวว่ การวิจัยครั้งใหม่ซึ่งเป็นส่วน



หนึ่งของการศึกษาเรื่องลูกพรุน ซึ่งเป็นการตรวจสอบประโยชน์ต่อสุขภาพของลูกพรุนในวงกว้าง แนะนำว่าลูกพรุนอาจเป็นทางเลือกที่เป็นธรรมชาติ

ในการป้องกันโรคกระดูกพรุนซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้กระดูกที่อ่อนแอแตกหักง่าย

สตรีวัยหมดประจำเดือนเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนเป็นพิเศษ เนื่องจากมีการผลิตฮอร์โมนเอสโตรเจนน้อยลง ซึ่งช่วยปกป้องมวลกระดูก

ในการศึกษานี้ นักวิทยาศาสตร์ได้คัดเลือกผู้หญิง 183 คน อายุระหว่าง 55 ถึง 75 ปี โดย

- กลุ่มที่ 1 รับประทานลูกพรุน 50 กรัม หรือประมาณ 5 หรือ 6 ลูกทุกวัน

- กลุ่มที่ 2 รับประทานลูกพรุน 100 กรัม

- กลุ่มที่ 3 ไม่รับประทานลูกพรุนเลย

ทีมงานได้เก็บตัวอย่างเลือดในช่วงเริ่มต้น

ของการศึกษาและจุดสิ้นสุดของการศึกษาใน 12 เดือน เพื่อประเมินว่าการบริโภคลูกพรุนอาจส่งผลต่อสุขภาพกระดูกอย่างไร นักวิจัยได้วิเคราะห์ระดับไซโตไคน์ที่ทำให้เกิดการอักเสบของผู้เข้าร่วม การปรากฏตัวของโปรตีนส่งสัญญาณการอักเสบในร่างกาย การอักเสบเรื้อรังเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังหลายชนิด รวมถึงโรคกระดูกพรุน

ทีมงานพบว่า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่รับประทานลูกพรุน ผู้หญิงที่รับประทานลูกพรุน 50 หรือ 100 กรัมต่อวัน มีระดับไซโตไคน์ที่ทำให้เกิดการอักเสบลดลงหลังจากผ่านไปหนึ่งปี นั่นเป็นข้อบ่งชี้ว่าผู้หญิงที่รับประทานพ룬มีแนวโน้มที่จะทำให้สุขภาพกระดูกของพวกเขาดีขึ้น".