

## ไม่อยากเป็นมะเร็ง ควรกินแบบไหน?

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

## ไม่อยากเป็นมะเร็ง ควรกินแบบไหน?

### อย่ากินเด็ดขาด!!!

- ของเค็ม ของดอง ของรมควัน บ้างอย่างทั้งหลาย โดยเฉพาะที่ทำมาจากเนื้อสัตว์เด็ดขาด
- เนื้อสัตว์ที่ทำกันมาเพื่อให้เก็บกินได้นานๆ พวก แฮม ไส้กรอก เบคอน ซาลามี พวกนี้จะไปสะสมเกิดมะเร็งในช่องท้องได้
- จำไว้เลยว่าของกินอะไรที่กึ่งดิบกึ่งสุกและดำ เช่น แหนมย่าง ดับไ้บั้งก่อให้เกิดมะเร็งแน่นอน
- เนื้อสัตว์ที่ย่างแบบ “สุกสุด” หรือที่ภาษาอังกฤษเขาใช้ว่า “Well Done” ก็เพิ่มความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมได้เหมือนกัน
- อย่าสูดดมควันอาหารบึ่งย่างเด็ดขาด

### ควรกินด่วน!!

- ด็อกเตอร์แอนดรูว์ ไวล์ นักธรรมชาติบำบัดของอเมริกา ท่านศึกษาเรื่องเห็ดมาอย่างยาวนาน แนะนำว่าเห็ดในประเทศแถบเอเชียนี้ละ **กินแล้วป้องกันมะเร็งได้** ถ้าหาได้ในบ้านเราก็ต้อง **“เห็ดโคน”** ส่วนใครมีงบมากหน่อยก็ลอง **“เห็ดชิตาเกะ”** ของญี่ปุ่นดู
- พวกพืชผลไม้ในกลุ่มสีเหลืองส้ม จะมีคุณสมบัติป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด เราก็กินพวกมะม่วงสุก ข้าวโพด แครอท ก็แล้วกัน
- กินวิตามินอี 80 มิลลิกรัมต่อวัน เลือกอันที่เขาระบุว่ามีทั้งสาร Tocopherols และ Tocotrienols อย่างละ 4 ตัว และควรกินกับอาหารมีไขมันน้อย เพราะวิตามินอีต้องการให้ไขมันดูดซับไปด้วย
- กินวิตามินซี 200 มิลลิกรัมต่อวันก็พอ [...]

ขอบคุณที่มาข้อมูล