

## สิ่งที่ทำร้ายเต้านม

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

อาหารหลายอย่างที่คนผู้หญิงทานอยู่ทุกวัน บางอย่างนั้นส่งผลต่อ"เต้านม" ของคุณได้อย่างที่นึกไม่ถึง...

**- น้ำหนักที่ขึ้น ๆ ลง** อาจทำให้เต้านมหย่อน หากน้ำหนักไม่คงที่ เติบโตขึ้น เติบโตลง อาจทำให้เนื้อเยื่อเต้านมเกิดการยืดตึงเตี้ยหย่อน เมื่อเวลาผ่านไป เต้านม จึงอาจหย่อนคล้อยลงได้ (น้ำหนักที่ขึ้นลง ประมาณ 10 ปอนด์ มีผลทำให้เต้านมเริ่มหย่อนคล้อย)

**- คาเฟอีน** ทำให้เต้านมตึงคืด ผู้เชี่ยวชาญไม่รู้ว่านี่เป็นเพราะเหตุใด แต่อาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอยู่เยอะ จะทำให้เจ็บคัดเต้านมแบบเดียวกับอาการก่อนหน้า มีประจำเดือน เพราะฉะนั้นในช่วงก่อนหน้ามีประจำเดือน หากลดอาหารอย่างเช่น ช็อกโกแลต กาแฟ โคล่า และชา จะช่วยบรรเทาอาการลงได้

**- ต้มเหล้า** วันละสองแก้ว เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม หากดื่มเบียร์ ไวน์ หรือเหล้าวันละสองแก้ว ความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมจะเพิ่มขึ้นกว่าปรกติถึงหนึ่งเท่าครึ่ง

**- ไขมัน** คือปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง ผู้หญิงที่ยังอยู่ในวัยมีประจำเดือน หากรับประทานอาหารที่มีไขมันจากสัตว์ ซึ่งหลัก ๆ ได้แก่ เนื้อแดงและผลิตภัณฑ์จากนม เนย จะมีความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านมสูงขึ้น

