

เมินอาหารเส้นใย...ระวังมะเร็งถ้ามหา

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2552

เมินอาหารเส้นใยระวังมะเร็งถ้ามหา ต้นตัวกินของนอกแพง-แะผักพื้นบ้านมีเบต้าแคโรทีนสูง

ร.พ.รามาริบัติ - ดร.สุภัจฉรา นพจินดา สำนักงานวิจัยคณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามาริบัติ
เผยถึงการกินอาหารที่ไม่มีเส้นใย เช่น กินนม เนย เนื้อสัตว์ อาหารที่มีไขมันล้นเกิน แป้งขัดขาว แต่ไม่กินเส้นใย เช่น ผักสด ผลไม้สด ข้าวกล้อง ข้าวโพด โอกาสที่จะเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่สูง
เนื่องจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์และไขมันเมื่อถูกขับกับน้ำย่อยแล้วจะเหนียวเหนียวเป็นยางมะตอยติดอยู่กับผนังลำไส้ใหญ่ มีหน้าซำยังมีกรดน้ำดีอยู่ด้วย พอมันติดเหนียวเป็นตะกรันอยู่ในตัวเราไม่ถูกถ่ายทิ้ง แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ก็กินกรดน้ำดีต่อทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง เกิดเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่ในที่สุด

ตรงกันข้ามหากเรากินอาหารที่มีเส้นใยจากผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ฯลฯ เส้นใยเหล่านี้จะไปทำให้กรดน้ำดีในอุจจาระเจือจางลง ป้องกันการเกิดตะกรันที่ติดเหนียวเป็นหมากฝรั่ง และเกิดการถ่ายทิ้งออกนอกร่างกายทุกวัน แบคทีเรียจึงไม่ทันย่อยกรดน้ำดี และไม่เกิดสารก่อมะเร็ง จะเห็นว่ามีมะเร็งลำไส้ใหญ่ป้องกันได้เพียงแต่กินอาหารประเภทผัก ผลไม้วันละหลายๆ หันมากินข้าวกล้องแทนข้าวขาว ปัญหาท้องผูกก็จะหมดไป อยาลืมว่าเมื่อใดลำไส้ใหญ่สกปรกมะเร็งจะถ้ามหา ถ้าลำไส้ใหญ่สะอาดก็จะปลอดภัยจากโรคนั้น

ดร.สุภัจฉรากล่าวอีกว่า มีผู้ตระหนักถึงภัยมะเร็งต้นตัวและหันมากินผัก ประเภทแครอท บร็อกโคลี่ ลูกพรุน สุนัขมากต้องนำเขามาจากต่างประเทศทำให้ราคาแพง และหายาก แต่หากหันมากินผักในประเทศซึ่งมีหลายประเภทและมีเบต้าแคโรทีนไม่น้อยไปกว่ากัน เช่น ยอดมะยม มีเบต้าแคโรทีนสูง ผักโขมที่หาง่ายในเมืองไทย ตำลึง มีแคลเซียมและเบต้าแคโรทีนสูง กระถิน ยอดแคที่ไซลวกจิมน้ำพริก นอกจากนี้ยังมีชะพลู

"ยังมีอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผัก ผลไม้ต่างๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ควบคุมน้ำหนักตัวโรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับโรค มะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกายและลดรับประทานอาหารที่ใหพลังงานสูงจะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้"

สำหรับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดมะเร็ง เกิดจากปัจจัยภายนอกในร่างกาย เช่น รับประทานอาหารที่มาจากอาหารที่เรากิน เช่น ถั่วลิสง ถั่วคั่วป่น ข้าวโพด พริกแห้ง ข้าวฟ่าง การบั้ง ย่าง เฝာรมควันทอดเนื้อสัตว์ อาหารที่มีเกลือไนเตรต เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม ส่วนปัจจัยภายในร่างกาย เช่น พันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกันบกพร่องขาดสารอาหารบางอย่าง เช่น ขาดวิตามินเอเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งระบบทางเดินหายใจได้"