อาหารปลุก....โรคร้าย

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2552

อาหารปลุกโรคร้าย

ผู้คนส่วนใหญ่มักเลือกรับประทานอาหารที่ถูกปาก โดยไม่คำนึงถึงอันตรายจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่นเดียวกับดร.ทอม อู ชาวจีนวัย 72 ปี ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อ 30 ปีก่อน ซึ่งแพทย์ตรวจพบขณะที่มะเร็งลุกลามเข้าขั้นที่ 3 ทั้งยังแนะนำให้รักษาด้วยเคมีบำบัดเพื่อต่ออายุไปอีก 6 ปี

แม้ดร.อู๋ จะเลือกรักษาตามที่แพทย์บอก เขาก็ไม่ลืมที่จะขวนขวายหาทางรักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติ และก็ประสบผลสำเร็จจนทำให้ตัวเขาเองมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงมาจนถึงทุกวันนี้ แถมยังกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคด้วยผักและผลไม้ และได้เป็นดร.ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา โดยเมื่อไม่นานมานี้ ดร.อู๋ ได้เดินทางมาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เมืองไทยตามคำเชิญของสำนักพิมพ์นานมีบุ๊ค

แนวทางการรักษาโรคตามแบบดร.อู๋ จะแนะนำให้ผู้ที่พบว่าตนเองป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ใช่ว่าจะต้องเร่งร้อนไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรนึกย้อนหาสาเหตุด้วยตัวเองเสียด้วย และสาเหตุของการเกิดโรคนั้นก็มาจากอาหารที่เคยรับประทานเข้าไป พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน หันมารับประทานอาหารที่ปราศจากสารเคมี หรือเรียกว่าอาหารอินทรีย์

การลด ละ เลิก อาหารบางชนิด เพื่อเลี่ยงการเติมสารพิษที่เจือปนกับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ด้วยการดูดซับเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย ดังนั้นการรับประทานของไม่ดีจะยิ่งทำให้เซลล์ในร่างกายสะสมพิษ อ่อนล้า ส่งผลให้ภูมิต้านทานบกพร่อง ร่างกายอ่อนแอและป่วย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่งนั่นคือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงด้วยการทอด ผัด ปิ้ง ย่าง โดยเฉพาะอาหารทอดที่ใช้น้ำมัน เมื่อน้ำมันถูกความร้อนจะแตกตัวเป็นสารหลายชนิด และหนึ่งในนั้นคือสารก่อมะเร็งชื่อฟามีโก รวมทั้งลดการรับประทานเนื้อสัตว์ เลี่ยงการดื่มนมที่ปัจจุบันมักได้จากวัวที่ถูกฉีดสารเร่งการเจริญเติบโต ถ้าหากบริโภคนมที่มาจากลักษณะดังกล่าวอาจทำให้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมได้ รวมทั้งอาหารรสชาติหวาน ทั้งนี้การรับประทานน้ำตาลเกิน 4 ช้อนชาต่อวันนำมาซึ่งภูมิคุ้มกันบกพร่อง ริ้วรอยแห่งความชรามาเร็วก่อนวัยอันควร

สำหรับสัดส่วนอาหารที่ควรรับประทานคือ อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงการปรุงสุก ร้อยละ 90 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 10 เป็นอาหารที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว รวมทั้งการดื่มน้ำผักผลไม้ที่ผ่านการสกัดอย่างถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซับสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปซ่อมแซมส่วนที่เกิดความผิดปกติ ทั้งยังเสริมพลังระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งพอจะเยียวยาตัวเอง ชะลอความแก่ เข้าทำนอง ‘ธรรมชาติช่วยชีวิต’ อย่างที่ดร.อู๋ เคยปฏิบัติจนสามารถพิชิตโรคมะเร็งมาแล้ว

ข้อมูลจากเดลินิวส์ และ /women.thaiza.com/