

## 12 วิธีอยู่อย่างไรให้ห่างไกลมะเร็ง

● นำเสนอเมื่อ 11 ม.ค. 2553

1. **ไม่สูบบุหรี่กินเหล้า** คิดว่าข้อแรกนี้หลายคนก็คงตระหนักดีว่าการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ คือการเพาะเชื้อมะเร็งจริงๆ นี่เอง แต่ไม่แปลกแฮะ เพราะคนรุ่นใหม่ทุกวันนี้ไม่เห็นจะกลัวเลยสักนิด ทั้งๆ ที่รู้ว่าการทำแบบนี้จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพ เพราะแอลกอฮอล์และสารนิโคตินในบุหรี่จะทำให้ปอดทำงานหนัก นอกจากนี้คนที่ยังเสพร่างกาย หนึ่งเหยื่อไม่น่าดูอีกด้วย

2. **ไม่นอนดึก** คนไหนที่ชอบนอนดึกเป็นประจำก็ รู้เอาไว้เลยว่าอารมณ์นอนดึกทำให้อ้วน หน้าเป็นสิ่ว ผิวแห้งไม่สดใส และที่สำคัญคือจะทำให้ร่างกายไม่มีฮอร์โมนในตอนดึกที่ส่งผลดีต่อร่างกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ตามมาอีกมากมาย อาทิเช่น โรคไขมันสูง โรคอ้วน ที่ทำให้ไขมันสูง โรคอ้วน ที่ทำให้ไขมันตามตัวสร้างขึ้นให้เกิดฮอร์โมนกระตุ้นให้ร่างกายแข็งแรงแบ่งตัวได้ดีขึ้น และโรคความดันโลหิตสูง รุอย่างนี้แล้ววันนี้ปิดไฟนอนแต่หัวค่ำเลยดีกว่า

3. **ไม่เครียด** รู้ไหมว่าการทำหน้าตาเศร้าเครียดนั้นนอกจากจะทำให้ผู้อื่นไม่อยากเข้าใกล้แล้วร่างกายของคุณยังจะหลั่งสารพิษออกมาหลั่งเล็ลงมะเร็งอีกด้วยนะ ทั้งนี้ก็ยิ่งรวมไปถึงคนที่เห็นแกตัวไม่ค่อยชอบทำบุญด้วย ฉะนั้นยิ้มไว้อย่าเครียดเลย

4. **ไม่กินไขมันและเนื้อแดงมากเกินไป** รู้หรือไม่ว่าไขมันและเนื้อแดงเป็นสิ่งที่อ้วนยลัน แต่ข้อร้องเอะจะอยากกินมากนุกเลยเพราะอาหารเหล่านี้มีไขมันอิ่มตัวและโปรตีนจากเนื้อนั้นเป็นแหล่งอาหารชั้นหนึ่งของมะเร็งที่ใช้เจริญได้ดี เพราะมันจะสร้างหลอดเลือดขึ้นไปดูดกินเนื้อของเราจนแทบไม่เหลือเลยอวัยวะอื่นๆ เลย ฉะนั้นหันมาบริโภคผักและผลไม้แทนให้เยอะๆ เอะนะ

5. **เป็นโรคไวรัสตับอักเสบบีและภูมิแพ้** สำหรับคนที่เป็โรคไวรัสอักเสบบีและโรคภูมิแพ้นั้น ต้องบอกว่ให้เตรียมตัวระวังให้ เพราะโรคดังกล่าวนี้จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ และทำให้เซลล์มะเร็งแข็งแรงนั่นเอง

6. **เสริมสร้างวิตามินให้ร่างกาย** อาหารเสริมหรือวิตามินนั้นจำเป็นต่อร่างกายไม่น้อยเลยครั้ เพราะเราอาจจะได้จากผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และวิตามินนี้ยังทำหน้าที่ต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วยนะครั้คราวนี้เห็นความสำคัญของวิตามินรึยัง

7. **ไม่กินของร้อนจัดเกินไป** กินของร้อนเกินไปนั้นไม่ดีนะครั้ เช่น ชา กาแฟ ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น เพราะการที่เรากินของร้อนๆ เป็นประจำนั้น เพราะการที่เรากินของร้อนๆ ประจำนั้น มันจะไปลวกให้เซลล์หลอดอาหารอักเสบอยู่ทุกวันนั้นก็จะมีอากาศเปลี่ยนไปเป็นเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น

8. **ไม่ทำให้โคเลสเตอรอลลดต่ำ** สาวๆ หลายคนนั้นไม่กล้ากินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงเพราะกลัวอ้วน แต่ขอบอกว่อย่างระวังให้มากนุก เพราะถ้าโคเลสเตอรอลต่ำเกินไปจะมีผลกับภูมิคุ้มกันที่แยลง เมื่อภูมิคุ้มกันต่ำแล้วเซลล์มะเร็งจะขามหาได้ง่ายขึ้น

9. **อย่ากินบิสสวะ** ผู้หญิงส่วนมากนั้นชอบกินบิสสวะจนเคยตัว เพราะบางทีก็เกียจ บางทีเจอห้องน้ำที่ไม่สะอาด หรือนั่งรถนานๆ ก็ตัดสินใจกินบิสสวะ ซึ่งส่งผลร้ายต่อสุขภาพมาก ๆ เพราะบิสสวะเป็นของเสีย ยิ่งอยู่เนิ่นเป็นเวลานานจากการกิน มันก็ไม่คงอะไรกับน้ำนึ่งในคลองแสนแสบ ซึ่งทิ้งไว้นานจะกลายเป็นน้ำเน่า แต่ถาเานาในกระเพาะนี้ ก็มีผลให้เกิดเซลล์มะเร็งงอกขึ้นมาได้

10. **อย่ากินเค็มจัด** ใครที่กินข้าวเปล่า น้ำตา เยื่อ น้ำปลาอยู่บ่อยๆ หรือกินปลาเค็มจนเกินลิมิตนั้นให้ระวังเอาไว้เลย เพราะจากการวิจัยพบว่าคนที่เรากินอาหารเค็มมาก ๆ นั้นมีอัตราการเกิดโรคมะเร็งสูงกว่า โดยเฉพาะในอาหารจำพวกเนื้อเค็มเนื้อแห้ง หมูแดง ที่นอกจากเค็มแล้วยังมีสีแแดงที่จากดินประสีอีกด้วย

11. **ประวัติดื่มเร้งในครอบครัว** เพราะมะเร็งร้ายสามารถถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ ใครที่มีพ่อแม่พี่น้องเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ ฯลฯ เตรียมตัวเตรียมใจไว้เลยเพราะคุณอยู่ในกลุ่มเสี่ยงแต่ดาร์กซาวด์จริงๆ ออกกำลังกาย กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ คุณก็อาจจะรอดนะ

12. **อย่าตากแดด** เพราะว่าในแสงแดดมีทั้งรังสี UVA,UVB ต้นเหตุมะเร็งผิวหนัง ดังนั้นเวลาออกไปขงนอกห้างหรือสวนหมวกเสื้อแขนยาวคลุมร่างกายสำหรับใครที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะต้องทำงานกลางแจ้งก็ ให้ประค้อมครีมกันแดดเพะๆเลยครั้ ที่สำคัญคือทาหลบเลี่ยงไม่โดนก็ควทำเลย นั้นเพราะแสงแดดเป็นรังสีที่กระตุ้นเซลล์ของคุณให้ระดั้ดักใจจนเครื่องในรวนหมดและเมื่อเครื่องในรวนแล้วก็ไม่สามารถที่จะคุมการแบ่งตัวได้