

## กินแบบไทย ไล่มะเร็ง

🕒 นำเสนอเมื่อ 18 ก.ย. 2555

อยู่ที่ ๆ ไม่มีอาการอะไรผิดปกติ แต่พอไปตรวจสุขภาพ หมอบอกเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย อีก 6 เดือนต้องตาย เป็นไปได้อย่างไร?

แม้วงการแพทย์ยังไม่ฟันธงถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคมะเร็ง แต่จากการศึกษาติดต่อกันมาเนิ่นนานพอจะระบุได้ว่า **ต้นเหตุของโรคมะเร็งส่วนน้อยไม่ถึง 20% เกิดจากกรรมพันธุ์ แต่อีก 75-80% ไปสัมพันธ์กับวิถีชีวิต มลพิษ และสิ่งแวดล้อม** ทั้ง 3 สิ่งนี้มนุษย์เป็นผู้กระทำให้ตนเองเกิดโรคมะเร็ง ทั้งตั้งใจ และไม่ตั้งใจ

วิถีชีวิตที่เครียดกับการทำงาน และการดำเนินชีวิตท่ามกลางการแข่งขันที่ดุเดือดปากกัดตีนถีบ มีเวลาพักผ่อนน้อย ทรมานชีวิตให้กับการทำงาน ไม่เคยสนใจออกกำลังกาย หมกมุ่นอยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน **ทั้งหมดก่อให้เกิดโรคมะเร็งอารมณ์ ชีวิตจึงเหี่ยวเฉา เซ็ง หนาเคร่งเครียด อารมณ์บูดตลอด** ทั้งหมดนี้มีผลกระทบทำให้เซลล์ผิดปกติ หากเกิดติดต่อกันนาน ๆ นำไปสู่มะเร็งทางกายได้เป็นที่สุด

ส่วนสาเหตุมะเร็งที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมมีหลายสาเหตุอยู่ แต่เชื่อไหมส่วนมากเกิดจากอาหาร บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่เราเสพเข้าไปทั้งนั้น ดังนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราสามารถที่จะป้องกันมะเร็งไม่ให้เกิดกับตัวเราด้วยตัวเราเอง แต่เชื่อเถอะคุณไม่สนใจที่จะดูแลตัวเองเรื่องการกิน มะเร็งจึงได้เขาโจมตีคุณโดยไม่บอกคุณล่วงหน้า

การกินอาหารไทย ๆ (ต้องไทยแท้ ๆ) สามารถป้องกันมะเร็งได้ ขอฟันธง เพราะสิ่งที่บอกต่อไปนี้ สามารถอธิบายได้ ทางวิทยาศาสตร์ขององค์ประกอบของอาหารไทย ที่ป้องกันมะเร็งได้หลายเหตุผล อาทิ อาหารไทยแท้แบบดั้งเดิมเป็นอาหารที่ปรุงประกอบมาจากอาหาร หรือวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการใด ๆ นั้น ย่อมปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อนและสารก่อมะเร็ง เรียกว่า กินตามธรรมชาติให้มา และที่สำคัญการกินอาหารไทยเน้นปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น เมนูอาหารไทยแท้จะปรุงมาจากปลาเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีไขมันต่ำ และเป็นโปรตีนที่ดีอย่างง่าย ป้องกันมะเร็งได้

อาหารไทย ๆ มักเน้นการปรุงแบบ ต้ม ปิ้ง ย่าง และยำ ไม่เน้นการทอด ไขมันจึงต่ำ อาหารไทยมีรสชาติปานกลางกลมกล่อมไม่หวานจัด มันจัด เติมน้ำตาล อาหารไทยในหนึ่งสำหรับ หรือหนึ่งจานครบ 5 หมู่ และมีความสมดุลของสารอาหาร และพลังงาน จึงถือได้ว่าอาหารไทย คือ อาหารบาลานซ์ไดเอท (Balance Diet) เหตุผลทั้งหมด จะอธิบายได้เต็มปาก หากกินอาหารไทยจะไล่บี้อะเร็งได้ จริง ๆ นะ

การป้องกันมะเร็งนอกจากปรับพฤติกรรมหันมากินอาหารไทย ๆ ให้มากขึ้นตามที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังจะต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม อาหารมันจัด เช่น หนังหมู หนังไก่ อาหารทอด โดยเฉพาะทอดน้ำมันลอยที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาหารสีฉูดฉาด อาหารหมักดอง อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหาร (Process Food) และหาโอกาสออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ตลอดจนหลีกเลี่ยงความเครียด และหาทางสลับมันออกโดยเร็วเมื่อรู้ว่าเครียด ลด หรือ งดสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ได

ขอบคุณข้อมูลจาก สุขกายสบายใจ