

## กินแบบไทย ไล่มะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2555

### กินแบบไทย ไล่มะเร็ง (สุขภาพสบายใจ)

เรื่อง : สง่า ดามาพงษ์

อยู่ดี ๆ ไม่มีอาการอะไรผิดปกติ แต่พอไปตรวจสุขภาพ หมอบอกเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย อีก 6 เดือนต้องตาย เป็นไปได้อย่างไร? ทำไมคนตายด้วยโรคมะเร็งเยอะจัง? เกิดจากอะไรกันแน่? จะป้องกันได้อย่างไร? เพราะยังไม่อยากตาย....!!!

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

วิถีชีวิตที่เครียดกับการทำงาน และการดำเนินชีวิตท่ามกลางการแข่งขันที่ดุเดือดปากกัดตีนถีบ มีเวลาพักผ่อนน้อย ทุ่มเทชีวิตให้กับงาน ไม่เคยสนใจออกกำลังกาย หมกมุ่นอยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทั้งหมดก่อให้เกิดโรคมะเร็งอารมณ์ ชีวิตจึงเหี่ยวเฉา เซ็ง หนาเครงเครียด อารมณ์หลุดตลอด ทั้งหมดมีผลกระทบทำให้เซลล์ผิดปกติ หากเกิดติดต่อกันนาน ๆ นำไปสู่มะเร็งทางกายได้ไฉนที่สุด

ส่วนสาเหตุมะเร็งที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมมีหลายสาเหตุย่อย แต่เชื่อไหมส่วนมากเกิดจากอาหาร บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่เราเสพเข้าไปทั้งนั้น ดังนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราสามารถที่จะป้องกันมะเร็งไม่ให้เกิดกับตัวเราด้วยตัวเราเอง แต่เชื่อเถอะคุณไม่สนใจที่จะดูแลตัวเองเรื่องการกิน มะเร็งจึงได้เขาโจมตีคุณโดยไม่บอกคุณล่วงหน้า

การกินอาหารไทย ๆ (ต้องไทยแท้ ๆ) สามารถป้องกันมะเร็งได้ ขอพินิจ เพราะสิ่งที่เราจะบอกต่อไปนี้ สามารถอธิบายได้ ทางวิทยาศาสตร์ขององค์ประกอบของอาหารไทย ที่ป้องกันมะเร็งได้หลายเหตุผล อาทิ อาหารไทยแท้แบบดั้งเดิมเป็นอาหารที่ปรุงประกอบมาจากอาหาร หรือวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการใด ๆ นั้น ย่อมปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อนและสารก่อมะเร็ง เรียกว่า กินตามธรรมชาติใหม่ และที่สำคัญการกินอาหารไทยเน้นปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น เมนูอาหารไทยแท้จะปรุงมาจากปลาเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีไขมันต่ำ และเป็นโปรตีนที่ดีย่อยง่าย ป้องกันมะเร็งได้

อาหารไทย ๆ มักเน้นการปรุงแบบ ต้ม บึ่ง ย่าง และยำ ไม่เน้นการทอด ไขมันจึงต่ำ อาหารไทยมีรสชาติปานกลางกลมกล่อมไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด อาหารไทยในหนึ่งสำรับ หรือหนึ่งจานครบ 5 หมู่ และมีความสมดุลของสารอาหาร และพลังงาน จึงถือได้ว่าอาหารไทย คือ อาหารบาลานซ์ดีเอท (Balance Diet) เหตุผลทั้งหมด จะอธิบายได้เต็มปาก หากกินอาหารไทยจะไล่บี้อะเร็งได้ จริง ๆ นะ

## ในอาหารไทยมีสารอาหาร และสารพฤกษเคมี (Phyto Chemical)

หลายตัวที่ออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้

เพราะอาหารไทยมีองค์ประกอบหลักคือผักผลไม้ที่วงการแพทย์ออกมารณรงค์ให้กินผักผลไม้ให้มากขึ้นเพื่อต้านโรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาหารไทยแทบทุกมื้อขาดผักไม่ได้

เพราะอาหารไทยต้องมีน้ำพริกกินน้ำพริกต้องกินผัก อาหารไทยเน้นประเภทต้มและแกง ย่อมมีผักเป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงป่า เป็นต้น

ผักที่อยู่ในอาหารไทยมีใยอาหาร (Fiber) มากพอที่จะป้องกันมะเร็งได้ด้วยหลายเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะดูดซับน้ำได้มาก กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่จะเคลื่อนตัว กวาดเอาของเสีย สารพิษสารก่อมะเร็งออกจากร่างกายไม่ให้เกิดค้าง ที่สำคัญใยอาหารไม่มีไขมัน ไม่มีแคลอรี ไม่ทำให้อ้วน ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง จากงานวิจัยล่าสุด พบว่าใยอาหารจะจับฮอริโมนเอสโตรเจนไว้ทำให้ระดับฮอริโมนเอสโตรเจนในเลือดลดลง ซึ่งลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมได้

พืชผักในอาหารไทยให้สารเบต้าแคโรทีนที่อยู่ในกลุ่มสารแคโรทีนอยด์ สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ และเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ไกลกวาดจับอนุมูลอิสระซึ่งลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง นอกจากนี้ยังพบสารแคโรทีนอยด์ที่เปลี่ยนเป็นวิตามินเอไม่ได้ ได้แก่ ไลโคพีน ลูทีน ซีแซนทีน พบในมะเขือเทศและพืชผักใบเขียวเข้มป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจหลอดเลือดได้ดี

วิตามินซี และวิตามินอีในพืชผัก และธัญพืชในอาหารไทย จะทำหน้าที่ร่วมกันไปจับสารไนโตรซามีนในอาหาร ไม่ให้เปลี่ยนเป็นไนโตรซามีน ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารได้ แต่ที่สำคัญทั้งวิตามินซี และอีจะต่อต้านไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ ยับยั้งปฏิกิริยาเกิดสารก่อมะเร็ง และป้องกันไม่ให้เกิดเอ็นเอ (DNA) ถูกทำลาย ซึ่งเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการก่อตัวเซลล์มะเร็ง ป้องกันมะเร็งเต้านม ปอด ช่องปาก ตอมลูกหมาก และกระเพาะอาหาร

## ในเนื้อปลา ผัก ผลไม้ไทย หลายชนิดมีสารซีลีเนียม และเฟลโวนอยด์

เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกตัวหนึ่ง เสริมวิตามินซี ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ยับยั้งออกซิเดชั่น และต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

นอกจากนี้อาหารไทยส่วนมากปรุงจากเครื่องเทศ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะกระเทียมไทย พบสารที่มีกำมะถันเป็นส่วนประกอบคือ อัลลิซิน จะเปลี่ยนเป็น อัลลิซิน ทำให้เกิดกลิ่นในกระเทียมมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีสารป้องกันการเกิดเนื้องอกที่เกิดจากไนโตรซามีน

การป้องกันมะเร็งนอกจากปรับพฤติกรรมหันมากินอาหารไทย ๆ ให้มากขึ้นตามที่กล่าวมาแล้วนั้น

ยังจะต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม อาหารมันจัด เช่น หนังหมู หนังไก่ อาหารทอด โดยเฉพาะทอดน้ำมันลอยที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาหารสีฉูดฉาด อาหารหมักดอง อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหาร (Process Food) และหาโอกาสออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตลอดจนหลีกเลี่ยงความเครียด และหาทางสลับมันออกโดยเร็วเมื่อรู้ว่าเครียด ลด หรือ งดสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ได้

ที่ท่านอ่านมาทั้งหมดนี้ ผมมั่นใจว่าท่านรู้ดี แต่ท่านไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ ท่านจึงอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ลองถามตัวท่านเองว่าทำไมไม่ทำ? ช่วยหาคำตอบให้ตัวเองหน่อยเถอะ ถ้าหาคำตอบได้ แล้วใส่ใจกับอาหารไทย ๆ ท่านจะพบนภัยมะเร็งได้ ในระดับที่ไม่ต้องเสี่ยง โชคดีครับ

ที่มา [นิตยสาร สุขกายสบายใจ](#)