

## ผัก ผลไม้ กับมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2565

### กินผักผลไม้ทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย

นอกจากการกินผักแล้วการล้างผักผลไม้ให้สะอาดก็สำคัญ เพราะหากละเลยอาจมีสารพิษสะสมในร่างกายก่อให้เกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน ล้างสะอาด..ลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

ผัก ผลไม้ ตามท้องตลาดแม้หน้าตาดีสีสวย จะดูสด สะอาด แต่รู้หรือไม่ว่า? อาจมีสารเคมี ตกค้างมากมาย

ผู้บริโภคจึงควรให้ความสำคัญกับอันตราย จากสารเคมีตกค้าง หรือการสะสมจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืชที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ยาฆ่าแมลง จำพวกคลอริเนตเตดไฮโดรคาร์บอน (Chlorinated Hydrocarbon) หรือเรียกว่าออร์กาโนคลอรีน (Organochlorine) ได้แก่ อัลดริน เคลเบน ดีดีที คลอเดน ดริลดริน ซึ่งนำมาใช้กำจัดแมลงได้หลาย ชนิด สารเหล่านี้อยู่ในธรรมชาติได้นานและไม่สลาย ง่าย ก่อให้เกิดสารพิษตกค้างและเป็นอันตรายมาก

หากร่างกายได้รับสารนี้ในปริมาณมาก จะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจหัวใจวาย จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมจะเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในผู้หญิง

ทุกครั้งเมื่อซื้อผักผลไม้สดจากตลาดก่อนนำมาปรุงอาหารควรล้างน้ำให้สะอาด เพื่อป้องกันสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างด้วยวิธีการ ดังนี้

- แช่ในน้ำผสมเกลือหรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู ทั้งไว้นาน 10-15 นาที หรือแช่ในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กะละมัง หรือน้ำ 4 ลิตร แลวนำผักมาล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้งเพื่อชะล้างสารพิษตกค้างออกให้หมด
- ลอกเปลือกถั่วถั่วฝักยาวให้หมดแล้วล้างผ่านน้ำก๊อกที่ไหลนาน 2 นาที หรือ การกินผัก ผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยให้ สุขภาพดี องค์กรอนามัยโลก แนะนำให้กินผัก ผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิด

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล

### กินพอดี..ลดเสี่ยงมะเร็ง

ปัจจุบันพบว่าคนไทยกินผักน้อยมากเด็กไทยร้อยละ 58.9 ไม่ได้กินผักทุกวัน และกินผักเพียง ซ้อนครึ่งต่อวันเท่านั้น ทั้งๆ ที่ควรจจะกินผักให้ได้ วันละ 12 ซอนกินขาว สวนผู้ใหญ่กินผักน้อยมาก เช่นกัน กินผักเพียงวันละ 2 ซอนครึ่งเท่านั้น

ในขณะที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ซอนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี วิธีกินผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี คือ กินให้ หลากหลาย เพราะผักผลไม้มีใยอาหาร หรือเส้นใย ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลเอนไซม์และฮอร์โมนในร่างกาย ให้ทำงานมีประสิทธิภาพ ให้สารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และยังมี สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ และเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายด้วย

ประโยชน์มากขนาดนี้...ห็นมากินผัก ผลไม้สด สะอาดกันเถอะ

ขอบคุณที่มาจาก [กรมอนามัย](#)