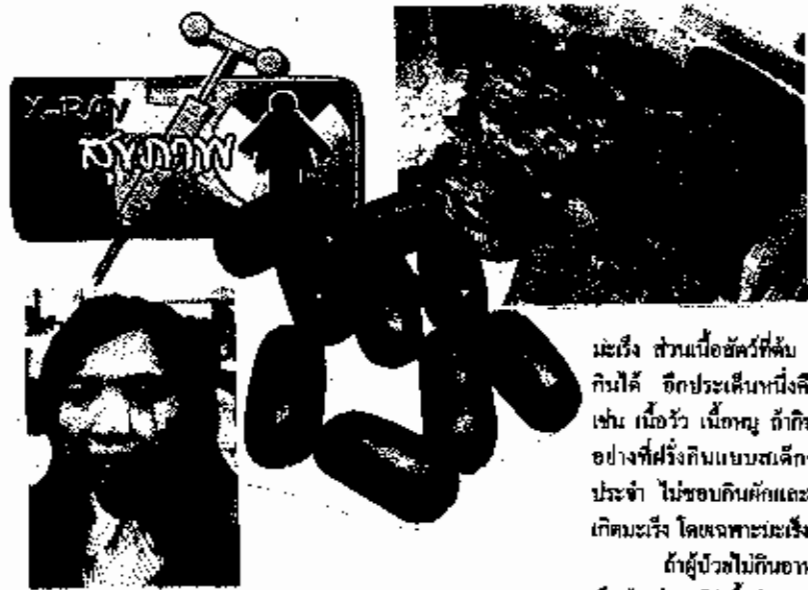


'อาหาร'กับ'มะเร็ง'



รศ.ดร.ภญ.เจจจิตร อังคทะวานิช

1 ในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติครั้งที่ 4 เมื่อเร็ว ๆ นี้ จัดโดยสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และ คณะสาขาเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหลายหัวข้อที่น่าสนใจ เช่น "อาหารกับโรคมะเร็ง" โดย รศ.ดร.ภญ.เจจจิตร อังคทะวานิช คณะสาขาเวชศาสตร์ จุฬาฯ ได้บรรยาย "หลักฐานเชิงประจักษ์ : อาหารและโภชนาการกับโรคมะเร็ง" ว่า ปัจจุบันโรคมะเร็งกลายเป็นโรคที่เป็นสาเหตุการตายสูงที่สุดในประเทศไทย จากข้อมูลของสถาบันวิจัยมะเร็งโลกรายงานว่า ปี 2551 มีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ทั่วโลก 12.7 ล้านคน โรคมะเร็ง 5 อันดับแรกคือ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งต่อมลูกหมาก

โรคมะเร็งทำให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงมาก กระบวนการรักษา ได้แก่ การผ่าตัด เคมีบำบัด และฉายรังสี เป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนหวาดกลัว ผู้ที่สนใจจะป้องกันโรคมะเร็ง มักจะได้รับคำแนะนำหลากหลายอย่างจากผู้ใกล้ชิด แต่คำแนะนำเหล่านั้นบ่อยครั้งทำให้เกิดความสับสนว่าอาหารอะไรควรกิน อะไรไม่ควรกิน บทนี้สิ่งที่ได้รับรู้มาไม่ตรงกับที่แพทย์บอก ตรงความสับสนเป็นอย่างไร

1. เมื่อสัมผัสกับความเชื่อต่ออาหารกับมะเร็ง คนจำนวนมากมีความเชื่อที่ว่าโปรตีนจากสัตว์หรือเนื้อสัตว์ กินแล้วจะเร่งการเติบโตของมะเร็ง ผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวนมากจึงเลือกบริโภคทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด และเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ไร้ไขมันหรือไขมันต่ำอย่างไก่ ปลา และเนื้อสัตว์ปีก แต่เป็นเนื้อแดงคือเนื้อสัตว์ใหญ่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เช่น หมู ไก่ กุ้ง การหมัก การดอง ที่มีการเติมสารกันบูดประเภทไนเตรตและไนไตรท์ลงไป และเนื้อสัตว์ก็ได้รับความร้อนสูงเกินไป เช่น ความร้อนจากการปิ้งย่างจนเกรียมทำให้เกิดสารก่อ

มะเร็ง ส่วนเนื้อสัตว์ที่ต้ม นึ่ง ทอด ปกติสามารถกินได้ อีกประเด็นหนึ่งคือปริมาณที่กินเนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ถ้ากินครั้งละมาก ๆ เหมือนอย่างที่ฝรั่งกินแบบสเต็กชิ้นใหญ่ ๆ กินเป็นประจำ ไม่ชอบกินผักและผลไม้ ก็เสี่ยงมากที่จะเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่

ถ้าผู้ป่วยไม่กินอาหารที่มีโปรตีน จะทำให้ขาดโปรตีน ไม่แข็งแรงเจ็บป่วยง่าย คิดเรื่องง่าย ภูมิคุ้มกันไม่ดี เม็ดเลือดน้อย ซึ่คาง เหมือนง่าย และที่สำคัญจะทำให้รับเคมีบำบัด และการฉายแสงไม่ได้ตามกำหนด ดังนั้นผู้ป่วยสามารถทดลองคำนวณตนเองว่า เมื่อหันกลับมากินเนื้อสัตว์บ้างจะทำให้มีความสดชื่นและมีเรี่ยวแรงขึ้น ถ้าผู้ป่วยเป็นมะเร็งในระยะที่มีน้ำหนักตัวลด กินอาหารไม่ลงมาระยะหนึ่ง มีเม็ดเลือดแดงต่ำ ขาดธาตุเหล็ก แนะนำให้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เลือดหมู เลือดไก่ เลือดเป็ด ส่วนเนื้อสัตว์ให้กินบ้าง มื้อละ 2-3 ช้อนโต๊ะ อาจเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ไม่ติดมันทำให้ย่อยง่าย อาหารที่ให้โปรตีนที่แนะนำคือ ให้กินเนื้อปลา กินได้เกือบทุกวันหรืออาทิตย์ละ 2-4 ครั้ง แนะนำให้ต้ม ตวก นึ่ง ยำ หรือ จะทอดก็ได้ แต่ไม่แนะนำที่ปิ้งย่าง ตัวอย่างเมนู เช่น ปลาไก่ ปลาหมู ปูจิ้มไม่เผ็ด ไข่ไม่จัด กินกับผักลวก (กินแล้วท้องไม่อืด) แต่ถ้ากินผักสดก็แนะนำให้ล้างให้สะอาด

อาหารที่ให้โปรตีนที่ดี คือ ไข่ แนะนำให้กินไข่ขาวได้รับและหลีกเลี่ยงไข่แดงที่มีคอเลสเตอรอลสูง แต่สำหรับวัยละ 1-2 ฟอง ไข่แดงมีธาตุเหล็ก และวิตามินหลายชนิด แต่คนที่คอเลสเตอรอลในเลือดสูงและมีเม็ดเลือดแดงต่ำ ถ้าประสงค์จะเพิ่มเม็ดเลือดแดงให้กินวันละไม่เกิน 1 ฟอง หรือเลือกกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงชนิดอื่นแทนก็ได้ ที่กล่าวอย่างนี้ เนื่องจากผู้ป่วยบางรายกินเนื้อสัตว์ไม่ได้เลย เพราะรู้สึกแสบ และรู้สึกว่ามีไขมัน เนื่องจากอาการรับรสและกลิ่นผิดปกติไป เมื่อได้รับเคมีบำบัด บางครั้งไม่มีความอยากกินให้เลือก จำเป็นต้องเลือกไข่แดงที่มีเนื้อนุ่ม กินง่าย รสชาติดี และมีไขมันน้อย เช่น ไข่ต้ม สังขยา ผัดขิงทอดทอด

2. นำมาสู่ความเชื่อต่ออาหารกับมะเร็ง ข้อมูลที่ส่งต่อกันจากรุ่นสู่รุ่นหรือเป็นค่านิยมที่บอกว่าการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดมะเร็ง ด้วยเหตุผลว่า เซลล์มะเร็งเติบโตด้วยคาร์โบไฮเดรตของน้ำตาล ความเชื่อเหล่านี้ได้รับการบอกเล่าหรือเขียนในหนังสือเกี่ยวกับโรคมะเร็ง แต่ไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง คำตอบคือ น้ำตาลทรายขาวคือคาร์โบไฮเดรตที่ร่างกายต้องการ แต่ปริมาณที่บริโภคมีความสำคัญ ในบางงานวิจัยพบว่า การบริโภคน้ำตาลมีความสัมพันธ์กับความเชื่อต่ออาหารกับโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่จะมีปัจจัยที่รบกวนการศึกษา เช่น การได้รับพลังงานมากเกินไปที่พบคู่กับการกินน้ำตาลมาก

3. มลพิษกับอาหารกับมะเร็งกับความเชื่อต่ออาหารกับมะเร็ง จากข้อมูลล่าสุดที่มีการศึกษาในเรื่องนี้ พบว่า การบริโภคอาหารจากสัตว์หรือ

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ในผู้หญิง 21% โดยไม่มีผลในผู้ชาย นมถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง มีองค์ประกอบของสารไฟโตเอสโตรเจน ๑ สตรีโบนเพศหญิงคือเอสโตรเจนที่มีฤทธิ์อ่อน ๆ เรียกว่า "ไฟโตเอสโตรเจน" มะเร็งเต้านมมีความเกี่ยวข้องกับสตรีโบน เอสโตรเจนสูง จึงมีความเชื่อว่า ก็ภยถั่วเหลือง เต้าหู้แล้ว จะเร่งการเติบโตของมะเร็งเต้านม ผู้บริโภคมะเร็งจำนวนมากจึงเลิกรับประทาน แต่ได้มีผู้ทบทวนองค์ความรู้เรื่องนี้พบว่า "สารไฟโตเอสโตรเจน" ในถั่วเหลือง ออกฤทธิ์เป็นสารต้านสตรีโบนเอสโตรเจนด้วย หลักฐานใหม่ ๆ จากงานวิจัยในผู้ป่วยมะเร็งที่รอดชีวิตในประเทศจีน พบว่า ผู้ป่วยที่กินนมถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง มีอายุยืนยาวกว่าคนที่ไม่กิน ดังนั้นในคนที่ยังไม่หมดประจำเดือน หรือหมดประจำเดือนแล้ว ก็กินถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง ไม่น่าจะมีปัญหาที่กล่าวกัน

4.นมวัวกับความเชื่องค่อการเกิดมะเร็ง ความเชื่อว่าเป็นโรคนมวัวแล้วไปตี เรงการเจริญเติบโตของมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งจำนวนมากจึงเลิกกับประทานนมวัว โยเกิร์ต เนยแข็ง และอาหารที่ทำจากนมวัวทุกอย่าง แต่สถาบันวิจัยมะเร็งโลกได้รายงานตั้งแต่ปี 2550 ว่า

การบริโภคนมวัวไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง ถ้าคนดื่มนมวัวได้ไม่เกิดอูจาระร่วงก็แนะนำให้ดื่มต่อไป โดยไม่มีผลไปเร่งเนื้อร้ายให้โตขึ้น

5.ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารกับการป้องกันมะเร็ง มีผู้เลือกกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อป้องกันมะเร็งจำนวนมากทั่วโลก เช่น วิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน ธังกะลี ซีลีเนียม น้ำมันปลา กระเทียมสกัด น้ำมันถั่วเหลืองแปรรูป ฯลฯ จากการประมวลข้อมูลล่าสุดในขณะนี้ คือ 1.ไม่แนะนำให้เสริมวิตามินเอ เบต้าแคโรทีน หรือวิตามินอี รูปแบบเม็ดหรือแคปซูลเพื่อป้องกันมะเร็ง เพราะมีหลักฐานว่า จะทำให้เกิดมะเร็งได้มากกว่าไม่เสริม 2.กรณีวิตามินซี มีผู้นิยมกินเสริมมาก เช่นวันละ 1,000-16,000 มิลลิกรัม ซึ่งมากเกินไป นอกจากจะไม่ช่วยให้โรคมะเร็งดีขึ้น ยังทำให้เลือดออกทางทวารหนักบ่อย และยังเสี่ยงเกิดนิ่วในไต ปริมาณวิตามินซีที่บริโภคต่อวันไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม อันที่จริงร่างกายต้องการวันละประมาณ 100 มิลลิกรัมเท่านั้น 3.น้ำมันปลามีกรดไขมันประเภทโอเมก้า 3 มีนักบริโภคเพื่อหวังผลลดการอักเสบ ประโยชน์ที่ได้รับก็ยังไม่ชัดเจนมาก แต่ถ้าจะกินก็ไม่มีข้อห้าม นอกจากผู้ที่เสี่ยงจะบีเลือดออก น้ำมันปลาจะเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้นและ 4.สำหรับอาหารเสริมชนิดอื่น ๆ ขณะนี้ยังไม่พบชนิดใดที่พบว่า ได้ผลในการป้องกันมะเร็ง

กองทัพวิทย์โรคมะเร็งโลก ได้ให้คำแนะนำ ๘ ประการเพื่อป้องกันมะเร็ง ดังนี้ 1.รักษารูปร่างให้สมส่วน ไม่อ้วน และไม่ผอมจนเกินไป 2.ออกกำลังกายเป็นประจำ 3.ไม่สูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 4.กินผักผลไม้สดเป็นประจำทุกวันให้ได้ครึ่งหนึ่งของน้ำหนักตัวต่อวัน หรืออย่างน้อย 30 นาที หรือออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที สามารถลดความเสี่ยงโรคมะเร็งและโรคต่าง ๆ 5.เลี่ยงอาหารไขมันสูงหรืออาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล บางคนเข้าใจว่าน้ำผลไม้เป็นอาหารสุขภาพ ดื่มได้บ่อย ๆ ไม่จำกัด ขอแนะนำให้กินเป็นผลไม้ มีใยเส้นใยผลไม้ เพราะประโยชน์ของผลไม้ที่จะลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้นั้นต้องกินเป็นผลไม้ คือมีกากใยอาหาร เป็นผลไม้วรรณพหุพืช ไม่ควรกินเป็นน้ำผลไม้ปั่นปริมาณมาก ๆ และบ่อย เนื่องจากจะทำให้ได้รับพลังงานมากจนเกินไป จะทำให้อ้วน และมีผลเสียต่อการคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ป่วยเบาหวานควรลดหรือเลี่ยงการกินน้ำผลไม้ 6.กินผักให้มากเป็นประจำ เช่น กงฉิมกวางกระเทียมบ่มสุร ๕:๑:๑ คือผัก ๕ ส่วน ข้าว แป้ง 1 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน หรือกินผักบดครั้งสาม ข้าวเปลือก 1/4 งาน โดยข้าวแป้งกินเป็นธัญพืช ข้าวกล้อง ข้าวโพด ถั่วเมล็ดต่าง ๆ จะดีมาก ๗.เนื้อสัตว์ 8.เนื้อแดงอย่ากินมากเกินไป ก็วันละไม่เกิน ๕ ชิ้นได้ะ หลีกเลี่ยงอาหารเนื้อสัตว์ที่แปรรูป เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น หรือทำแฮม นึ่ง ล้าง ให้กินเนื้อปลาเป็นหลัก ๙.จำกัดการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ๑๐.ระวังการกินเค็ม เพราะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและ ๑๑.อย่าใช้การกินผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เพื่อป้องกันมะเร็ง เพราะบางอย่างทำให้เป็นมะเร็งมากขึ้นได้

นพพรหม บุญชาดู : รายงาน