

ก 1761

# เตลีโอส

ฉบับที่ 15,586 วันอาทิตย์ที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2535

อาหารแมคโครไบโอติก-ป้องกันโรคมะเร็ง

นายแพทย์สุวิทย์ เกียรติเสวี

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

**ม**ะเร็ง เป็นโรคร้ายชนิดหนึ่งซึ่งโดยทั่วไปคนมักจะกลัว เพราะเคยรู้ถึงพิษภัยของมันและการรักษาก็มักจะไม่วายขาดด้วย ใครที่เป็นโรคนีมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็ชนิดใดก็ตาม ใจก็มักจะไม่ค่อยดีกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง

**มะเร็งจึงเป็นโรคที่คนให้ความสนใจกันมาก?**

ดังนั้น หากจะมีวิธีการอันใดที่สามารถจะป้องกันหรือบรรเทาโรคนี้อะไรบ้างแล้ว ก็คงจะเป็นความหวังอันสุดท้ายของคนที่เป็นโรคมะเร็งอย่างจะรู้ทีเดียว

*แมคโครไบโอติก เป็นศาสตร์ใหม่อย่างหนึ่งที่เข้ามาเผยแพร่ในบ้านเราราว 4-6 ปีมานี้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการดำรงชีวิตที่อยู่ในกฎระเบียบใหม่ ท่ามกลางความเครียดของงานและสังคมที่วุ่นวายทุกวันนี้*

คณิศรอันหนึ่งของศาสตร์นี้บอกไว้ว่า You are what you eat ท่านกินอย่างไรท่านก็เป็นอย่างนั้น มีความหมายว่า ต้องการให้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง และถ้าหากจะเพิ่มเติมไปอีกหน่อยว่า ถ้าได้ใช้ชีวิตที่ถูกต้อง และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องด้วยแล้ว โรคร้ายไข้เจ็บก็แทบจะไม่มีโอกาสได้มาเบียดเบียนทีเดียว

แมคโครไบโอติก เป็นภาษากรีกโบราณ หมายถึง การมีชีวิตยืนยาวและสุขภาพสมบูรณ์ ผู้ที่พบคำนี้คือ นักปราชญ์ชาวญี่ปุ่นชื่อ จอร์จ โอซาว่า ได้เผยแพร่ปรัชญาไปทั่วโลกถึงแก่กรรมเมื่อปี 1960 มิตรสหายและศิษย์ก็ได้ช่วยกันเผยแพร่ความรู้นี้ต่อไป คนที่มีชื่อเสียงถ่ายทอดมาคนหนึ่งคือ มิชิโอะ อูชิ

**หลักของแมคโครไบโอติก มีอย่างไร?**

โปรตีน พยายามหลีกเลี่ยงอาหารโปรตีนที่มาจากสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อวัว ให้เหตุผลว่า เนื้อวัวหรือสัตว์ต่าง ๆ ก่อนจะถูกฆ่าตายนั้น ความกลัวตายด้วยสัญชาตญาณทำให้ต้องต่อสู้เพื่อชีวิตรอด ณ จุดนี้สมองจะหลั่งสารฮอโมนชนิดหนึ่งออกมาแทรกอยู่ในเนื้อนั้น

**สารชนิดนี้มีพิษต่อร่างกาย เมื่อคนกินเข้าไปจะเป็นตัวกระตุ้นก่อให้เกิดมะเร็งในร่างกายเราได้**

*อีกอย่างหนึ่งในเนื้อสัตว์มีไขมันมาก และมีกากน้อย จะทำให้ท้องผูก เนื้อสัตว์จะค้างอยู่ในร่างกายนาน ทำให้พิษตกค้างในร่างกายนานตามไปด้วย*

**โปรตีนจากเนื้อสัตว์จึงควรหลีกเลี่ยงเสีย?**

ถ้ามีให้เลือก ควรหันไปกินสัตว์ที่มีมันสมองน้อยกว่า เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู หรือจากธัญพืชผักและธัญพืชจะมีกากมาก ช่วยในการขับถ่ายได้ดี อุจจาระไม่ค้างในร่างกาย

**คาร์โบไฮเดรต** แนะนำให้เป็นข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือซึ่งจะมีคุณค่าทางวิตามินมาก

**ไขมัน** ให้ได้จากพืชเป็นหลัก หลีกเลี่ยงจากไขมันของสัตว์

โดยสรุปแล้ว เป็นอาหารที่ใกล้ธรรมชาติมากที่สุด ให้กินน้ำที่สะอาด ไม่ดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำที่บรรจุแก๊สใด ๆ ของหวาน น้ำตาลทรายแดงวัน รวมทั้งนมและผลิตภัณฑ์นมและโยเกิร์ตด้วย

ดังนั้น สูตรอาหารหลักของแมคโครไบโอติก ประจำวัน

แต่ละมือพอสรุปได้คร่าว ๆ มีดังนี้

ธัญพืชครบรูป 50-60% (ข้าวกล้อง, ถั่ว, ลูกเดือย ฯลฯ),  
ซูปหรือแกงจืด 5% ผัก (ผักนึ่ง, คัม, ผัก) 20-30%, ถั่วต่าง ๆ



และสาหร่ายทะเล 10-15% ปลา หอย ผล  
ไม้ตามฤดูกาล 5-10% เครื่องดื่มเป็นน้ำ  
เปล่า ๆ หรือน้ำชาอ่อน ๆ

ที่จำกัดก็คือ โปรตีนจากเนื้อ ของ  
หวาน นม ไข่ ห้าม, อาหารที่ใส่สารเคมี  
ใส่สารกันบูดก็ห้ามด้วย

คุณแล้วอาหารที่กล่าวมานี้ แทนจะ ไม่  
มีพิษภัยต่อร่างกายเลย ใกล้เคียงกับ  
ธรรมชาติ เป็นการชดเชยที่ชีวิตของเรา  
ทุกวันนี้ที่ต้องอยู่อย่างสวนทางกับ  
ธรรมชาติ เช่น อยู่ตึกคอนกรีต ไปไหนมา

ไหนก็ต้องใช้รถยนต์แทนไม่ได้ออกกำลัง  
กายเลย, กินอาหารกระป๋อง อาหารกล่อง  
ล้วนแต่ผิดธรรมชาติทั้งนั้น

แมคโครไบโอติก จึงมาช่วยให้ชีวิต  
มีบทบาทใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด

อาหารแมคโครฯ มีผลดีต่อร่างกาย  
อย่างไรบ้าง?

เชื่อกันว่าผู้ที่กินอาหารแบบ  
แมคโครไบโอติกนี้แล้ว จะช่วยให้ร่างกาย  
มีความต้านทานเพิ่มขึ้น จึงทำให้ไม่เจ็บ  
ป่วยบ่อย

เชสดีต่าง ๆ ของร่างกายจะมีความ  
ไวต่อสิ่งไม่ดีที่เข้ามาในร่างกายดีขึ้น เช่น  
อะไรที่จะเป็นพิษต่อร่างกาย ร่างกายจะรู้  
ทันทีทำให้ไม่อยากกิน หลีกเลียงไปเสีย ซึ่ง  
เป็นข้อดีทำให้ร่างกายมีโอกาสรับสารพิษ  
น้อยลง หรือหากมีอะไรที่ผิดปกติกินเข้ามา  
ร่างกายก็จะรู้ทันที

เมื่อร่างกายไม่มีสิ่งที่เป็นพิษภัยไป  
กระตุ้น ก็เป็นผลดีทำให้โอกาสที่ร่างกาย  
จะเป็นมะเร็งนั้นลดน้อยลงไปด้วย!

คนที่เป็นมะเร็งอยู่แล้ว ก็จะทำให้มี  
การควบคุมรักษาง่ายขึ้น พิษภัยของมะเร็ง  
ลดลง เพราะ ไม่มีสิ่งใดไปซ้ำเติม?

แต่ถ้าจะพูดว่าป้องกันได้หรือรักษา  
ได้เต็มปากนั้น ก็ยังไม่มีตัวเลขยืนยัน  
เพราะอาศัยจากคนที่ทดลองไปแล้วมาเล่า  
ให้ฟังนั่นเอง

แมคโครไบโอติก จึงเป็นทางเลือก  
อย่างหนึ่งของคนกลุ่มหนึ่งที่มีความคิดอีก  
แนวหนึ่งแยกออกไป

ลองฟังความเห็นของผู้มีประ  
สพการณ์ดู

คุณอาภรณ์ สามาด เลขานุการของ  
ชมรมไทย แมคโครไบโอติกกล่าวว่า ที่  
ศรัทธาในเรื่องนี้เพราะมีประ-สพการณ์  
จากอาการป่วยของสามี และได้ไปศึกษา  
เรื่องนี้ที่ประเทศสวีเดนเซอร์แลนด์ 8  
อาทิตย์ ชมรมที่ตั้งอยู่มีสมาชิกราว 100  
ท่าน มีการบรรยาย ประชุม และการ  
แสดงการปรุงอาหารให้ดูเป็นระยะๆ มา  
ตลอด เท่าที่สังเกตพบว่าคนที่เป็นโรค

มะเร็งในระยะแรกๆ จะควบคุมได้ผลดี  
มะเร็งที่ได้ผลคือ มะเร็งของลำไส้ และ  
ในรายที่เป็นระยะสุดท้ายไม่ว่าชนิดใดก็  
ตาม ผู้ที่ปฏิบัติทางนี้จะช่วยให้การจาก  
ไปนั้นสงบไม่ทรมาน

คุณยีนยง-อรุณี โทภิชฐพงษ์พร  
เป็นหนุ่มสาวคู่หนึ่งที่ได้ปฏิบัติในเรื่อง  
แมคโครไบโอติกกล่าวว่า ได้ปฏิบัติมา  
ร่วม 4 ปีแล้ว รู้สึกว่าไม่ค่อยได้เจ็บป่วย  
เลย แม้กระทั่งเป็นหวัด ทำให้มีความ  
ศรัทธามากและคิดว่าเมื่อเป็นผลดีเช่นนี้  
ก็อยากที่จะปฏิบัติต่อไป

คุณนิภา พรหมพันธกรณ์ โภชนา-  
กรแห่ง รพ.ธัญญารักษ์ กรมการแพทย์  
กล่าวว่า ในพืชต่างๆ นั้นบางชนิดพบว่า  
มีสารต้านมะเร็งอยู่ด้วย ดังนั้นอาหาร  
แมคโครไบโอติกที่มุ่งไปทางพืชผัก  
โอกาสที่จะทำให้เกิดมะเร็งน้อยจึงเป็นไปได้  
แต่อาจไม่เหมาะสำหรับวัยเด็ก, วัย  
หนุ่มสาวหรือในคนท้อง ซึ่งต้องการแคล  
ลอรี่มากกว่าวัยอื่น

คุณพิมพ์พร อ่อนแสงงาม โภชนา-  
กรสาวแห่งโรงพยาบาลราชวิถี ให้ความ  
เห็นว่า อาหารประเภทพืชผักเหล่านี้จะมี  
กากมาก กากเหล่านี้จะเป็นตัวนำเอาของ  
เสีย และสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งในลำไส้  
หลุดออกมาด้วย การป้องกันมะเร็งด้วย  
วิธีนี้ จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นไปได้

อาหารแมคโครไบโอติก เป็นการ  
ปฏิบัติตัวเพื่อให้มีชีวิตยืนยาว ด้วยการ  
เน้นเรื่องอาหารไปทางพืชผักเป็นส่วน  
ใหญ่

เชื่อกันว่า จะทำให้โอกาสเป็น  
มะเร็งลดน้อยลง คนที่เป็นอยู่ก็ควบคุม  
ได้ง่ายขึ้น หรือคนที่เป็นมากระยะสุดท้าย  
ก็จะจากไปด้วยความสงบ

คนกลุ่มหนึ่งที่ได้ปฏิบัติกันอยู่ก็ว่า  
ได้ผลดี แต่ไม่มีตัวเลขมายืนยัน

การเสนอมาจึงเป็นเพื่อความรู  
การจะเชื่อหรือไม่ คงต้องอยู่ใน

ดุลพินิจของท่านผู้อ่านเอง.....ฯ