

ใส่ใจอาหารแต่ละจานเสริมภูมิคุ้มกัน...ห่างไกลมะเร็ง

เอ่ยถึงโรคมะเร็ง คงไม่มีใครอยากเป็น ด้วยความรู้สึกที่ว่าเป็นโรคที่น่ากลัว รักษาไม่หาย ใครเป็นแล้วจะต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคนี้อันไปตลอดชีวิต

ความทุกข์ทรมานจากมะเร็งร้ายนี้ ส่วนหนึ่งมาจากขาดการดูแลและเอาใจใส่ในเรื่องอาหารการกิน แต่ถ้าหากรู้จักกินอย่างถูกหลักจะสามารถช่วยป้องกันการเกิดของโรคร้ายนี้ได้ 30-40 เปอร์เซ็นต์

นพ.ศักดิ์พิศิษฐ์ นวลศิริ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านรังสี

รักษาและมะเร็งวิทยา โรงพยาบาลวชิรเมธี ให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการโภชนาการกับการเกิดของโรคมะเร็งให้ฟังว่า ธรรมชาติที่จะเข้าสู่ร่างกาย มีทั้ง น้ำ อาหาร อากาศ ทุกอย่างมีทั้งที่เป็นประโยชน์และที่ทำให้เกิดโรคร้าย ร่างกาย ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าสมัยก่อนคนเราไม่ค่อยเป็นอะไรกันนัก นาน ๆ ทีถึงจะเป็นโรคมะเร็งสักคนหนึ่ง นั่นเป็นเพราะว่าอยู่แบบธรรมชาติ กินแบบธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งมากนัก วัตถุดิบค่อนข้างปลอดภัย แต่ในสมัยนี้ อย่าง ไก่ทอด เราไม่ค่อยมั่นใจว่าปลอดภัยหรือไม่ ไม่รู้ว่าเขาเลี้ยงด้วยอะไรหรือ ปรุงด้วยอะไรบ้าง เพราะโดยทั่วไปเนื้อไก่ไม่ได้มีโทษ แต่สิ่งที่ใส่เข้าไปในเนื้อไก่ต่างหากที่อาจเป็นอันตรายหรือก่อเกิดโรคได้



จริง ๆ แล้วในแหล่งอาหารธรรมชาติที่เจอกันวันนี้จะมี 2 ส่วนด้วยกันที่ทำให้เกิดโทษ อาหารประเภทแรกที่สามารถก่อมะเร็งได้ คือ อาหารที่ราชั้นได้ง่าย อย่าง ถั่วลิสง กระเทียมแห้ง พริกป่น พริกแห้ง ซึ่งจะสร้างสารอัลฟาโทกซิน ทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเป็น โรคมะเร็งตับ ได้



ต่อมา คือ พยาธิใบไม้ในตับ มาจากวิถีชีวิตที่ชอบกินปลาดิบ ก้อยดิบ ปลาจ่อม ซึ่งพยาธิใบไม้ตับจะชอบอาศัยอยู่ในอาหารเหล่านี้ แต่ถ้าทำให้สุกจะไม่เป็นอะไรเพราะพยาธิเหล่านี้ จะตายเมื่อโดนความร้อน แต่คนที่ชอบกินแบบสุก ๆ ดิบ ๆ จะได้รับไข่พยาธิเข้าไปฝังตัวในท่อน้ำดีเมื่อผ่านมาในระยะหนึ่งจะกลายเป็น มะเร็งในท่อน้ำดี

อาหารอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ใช่อาหารธรรมชาติแต่เป็นอาหารที่ปรุงแต่งขึ้น ซึ่งตามหลักโภชนาการแล้ว อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นอาหารที่ดีที่สุด

ต่อด้านหลัง

ปลอดภัยต่อสุขภาพที่สุด เริ่มตั้งแต่ คาร์โบไฮเดรต ที่ได้จากพวกแหล่งธรรมชาติ เช่น ข้าวสาลี ข้าวเจ้า ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งอาหารที่ปลอดภัย มาที่ไขมัน พบว่า ไขมันที่ได้จากน้ำมันพืชจะปลอดภัยกว่าน้ำมันสัตว์ ซึ่ง ส่วนใหญ่ถ้าทานอาหารนอกบ้านจะหลีกเลี่ยงในส่วนนี้ไม่ค่อยได้



ส่วนโปรตีน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ในเด็ก ที่ยังโตไม่เต็มที่ สามารถบริโภคโปรตีนได้ในปริมาณมาก ๆ แต่เมื่ออายุประมาณ 20-25 ปีขึ้นไป ควรหลีกเลี่ยงหรือทานโปรตีนน้อยลง เพราะเมื่อเราโตเต็มที่แล้วถ้ายังทานเหมือนเดิม ในสัดส่วนอาหารที่เท่าเดิม เราจะไม่สูงหรือเจริญเติบโตอีกแล้วจะมีแต่พอกไว้แล้วออกด้านข้างแทน

“วัยเด็กอาจจะทานโปรตีนประมาณ 50-60 เปอร์เซ็นต์ แต่พออายุมากขึ้นจะลดลงเหลือประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ ส่วนเปอร์เซ็นต์ ที่หายไปนั้นจะต้องเสริมด้วย ผัก ผลไม้ จะช่วยให้ร่างกายได้วิตามินโดยที่ไม่ต้องไปซื้ออาหารเสริม วิตามินเสริมทั้งหลายมาบริโภคเลย เพราะอาหารหรือวิตามินเสริมเหล่านั้นก็มาจากอาหาร 5 หมู่ นั่นเอง

ยิ่งอายุมากขึ้นยิ่งต้องลดอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ลดลง เพราะร่างกายมีความต้องการน้อยลงแต่ยังต้องการโปรตีนอยู่ เพียงแต่โปรตีนที่ต้องการไม่ใช่โปรตีนจากเนื้อสัตว์อย่างเดียว อาจจะเป็นสัตว์เนื้อขาว เช่น เนื้อไก่ เนื้อปลา และสัตว์น้ำ



เพื่อให้เซลล์ผิวหนังอยู่ได้นาน เพราะเซลล์จะมีการซ่อมแซมตัวเอง ซึ่งโปรตีนจะเป็นวัตถุดิบให้กับร่างกายนำไปสร้างเป็นเซลล์ภูมิคุ้มกันในการต่อสู้ กับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ รวมทั้งเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่จะใช้สื่อสารระหว่างเซลล์ในการควบคุมการทำงานของเซลล์ ในร่างกาย รวมทั้งระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งโปรตีนจะเข้ามาช่วยในส่วนเหล่านี้”



ในส่วน วิตามินและเกลือแร่ จะอยู่ในผักและผลไม้ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายมีเซลล์ที่ไม่แก่ มีความสดชื่น เพราะมีสารอนุมูลอิสระอยู่ในแหล่งผัก ผลไม้ธรรมชาติเหล่านี้ โดยผักที่มีประโยชน์มากจะอยู่ในผักใบเขียว รวมทั้ง ถั่ว แครอท ตระกูลเบอร์รี่ทั้งหลาย เช่น สตรอเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ รวมทั้งแอปเปิ้ล มะละกอสุก ฟักทอง ผลไม้ที่สีจัด ๆ เพราะจะมีสารอนุมูลอิสระ และมีวิตามินสูง

อาหารที่ทานกันทุกวันนี้ในท้องตลาดจะมีสิ่งหนึ่งที่ใส่เข้ามา คือ สารปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งของปรุงแต่งจะมีตั้งแต่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช ที่นำมาประกอบอาหาร

สารปรุงแต่งในส่วนที่เรียกว่า หมัก ดองเค็ม ซึ่งเนื้อปลาโดยธรรมชาติมันดีมีประโยชน์ แต่เมื่อมีการนำไปปรุงแต่งขึ้น อย่างปลาเค็มในกระบวนการหมักจะมีการใส่ สารไนเตรด ที่สามารถเปลี่ยนเป็น สารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายได้

ซึ่งเป็นสารเคมีที่ถูก นำมาใช้เป็นสารกันเสียในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลาช่อนแห้ง เนื้อเค็ม เนื้อกระป๋อง หมูแฮม เบคอน แหนม ซึ่งจะไปก่อมะเร็งในทางเดินอาหารด้านบน บางส่วนจะมีผลต่อมะเร็งโพรงจมูกได้อีกด้วย

อีกจำพวกหนึ่ง คือ อาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ที่มีลักษณะเกรียม ๆ ดำ ๆ ซึ่งจะมี สารเฮเทอโรไซคลิกเอมีน ที่ทำให้เกิด โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก แต่สามารถยับยั้งสารนี้ได้เมื่อนำอาหารไปทอดเสร็จแล้ว อย่าง กุนเชียง ไส้กรอก ให้ใช้มะนาวบีบลงบนส่วนที่กรอบ ๆ เกรียม ๆ จะช่วยสกัดกั้นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดเป็นสารก่อมะเร็งได้

รวมถึง อาหารประเภทหมควันต่าง ๆ ซึ่งจะมี สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ นอกจากนี้ยังรวมไป ถึงอาหารไขมันสูงจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก "ซึ่งอาหารที่กล่าวมานั้นนาน ๆ ทานที่ได้ เพราะร่างกายคนเราเหมือนกับ กทม.ที่มากับขยะได้ทัน แต่ถ้าทานบ่อยครั้ง ร่างกายก็ขับออกได้ไม่ทัน" นพ.ศักดิ์พิศิษฐ์ เนะนำ

โรคมะเร็งส่วนใหญ่จะเป็นกันเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากการสะสมมาเรื่อย ๆ จนถึงจุดหนึ่งที่ร่างกายรับไม่ได้ ก็จะแสดง อาการออกมา ถ้ายังบริโภคอาหารที่มีสารก่อมะเร็งต่อจะทำให้อาการทรุดลง คนที่ไม่ได้เป็นก็ยังไม่อะไรยืนยันได้ว่าจะ ปลอดภัยจากโรคมะเร็ง ทุกคนมีสิทธิเป็นมะเร็งได้ทั้งนั้น เพียงแต่ความต้านทานของแต่ละคนไม่เท่ากัน สิ่งหนึ่งที่ทุกคน สามารถทำได้ คือ จะต้องระวังและหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นตัวก่อมะเร็งทั้งหลาย



นพ.ศักดิ์พิศิษฐ์ กล่าวทิ้งท้ายว่า "อย่ากินเพราะอร่อย ทานให้ ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับวัยเพราะความต้องการ สารอาหารของแต่ละวัยไม่เท่ากัน โดยกินอาหารให้ หลากหลาย อย่ากินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเป็นประจำ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และ หลีกเลี่ยงการสะสมสารพิษจากอาหาร

อาหารปรุงแต่งทุกชนิด ที่เติมเข้าไปให้สีกลิ่นรสชาติ ถูกปากให้ประโยชน์แค่เพียงความอร่อยที่มีแค่นั่นเท่านั้น และถ้ายังสร้างกิเลสไว้บนลิ้นมาก ๆ เราก็จะไม่ได้คุณค่าอะไร จากอาหารจานนั้น เป็นเพียงความรู้สึกที่อร่อยชั่วคราวเดียว สิ่งที่ปรุงแต่งเหล่านั้นอาจเป็นโทษกับร่างกาย อย่าไปหลงกับรูป รสชาติมากเกินไป"

ถ้าไม่อยากทรมาณด้วยโรคมะเร็งร้าย ก่อนทานอะไรคิดสักนิด...แล้วชีวิตจะยืนยาว.

ที่มาไว้ดี

ที่มา :

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=194691&NewsType=1&Template=1