

แพทย์แนะ 9 เคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยต่อเนื่อง จากการศึกษาพบว่าอาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50% แนะนำลดเสี่ยงด้วย 9 เคล็ดลับสู่อาหารต้านมะเร็ง

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าว โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของไทยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยารักษาโรค เป็นต้น รวมถึงการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด และปัจจัยจากภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันและภาวะทุพโภชนา เป็นต้น โรคมะเร็ง คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์อย่างรวดเร็วและมากกว่าปกติ จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง เพราะการเจริญเติบโตของหลอดเลือด ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะเรียกชื่อ มะเร็ง ตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น การรักษามะเร็งแต่ละชนิดจะไม่เหมือนกันมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะ

ที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกายและความเหมาะสมของผู้ป่วยมะเร็ง การรักษาจะยากหรือง่ายนั้นก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและการดำเนินโรคของมะเร็งด้วย นอกจากนี้พบว่าอาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50% โดยเฉพาะอาหารที่มีรสเค็ม-หวาน-มัน อาหารที่มีไขมันสูง อาหารเค็มจัด ส่วนไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง ร่มควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิว อาหารจำพวกนี้จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็ง การเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งได้ ดังนั้นขอแนะนำ 9 เคล็ดลับสู่อาหารต้านมะเร็ง ได้แก่ 1. กินผักหลากหลายสีทุกวันให้หลากหลายหรือให้ครบ 5 สี เช่น มะเขือเทศ ฟักทอง แครอท คะน้า บล๊อคโคลี่ ผักบุ้ง กวางตุ้ง ตำลึง มีกะหล่ำสีม่วง มะเขือม่วง ผักกาดขาว ดอกแค เป็นต้น 2. ชันหาผลไม้เป็นประจำ ผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย เป็นต้น 4. ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหารมีสรรพคุณ

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้ 5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ชาเขียว น้ำแครอท น้ำส้ม น้ำขิง เป็นต้น 6. อยาละลิมปรุงอาหารถูกวิธี หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างจนไหม้เกรียมและอาหารแบบดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด ใช้น้ำมันทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง 7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ เนย ไขมันสัตว์ 8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง ควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม และ 9. เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง ในวันหนึ่งๆควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม

อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า หากใส่ใจต่อการเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด จะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งได้
