



ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขานุการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดขอนแก่น 41000 โทร. 0-2591-8254 โทรสาร 0-2591-8266
E-mail : prdms2011@hotmail.com , pr_dms@yahoo.co.th

แพทย์แนะ 9 อาหารต้านมะเร็ง

อธิบดีกรมการแพทย์ เผย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยต่อเนื่องจากการศึกษาพบว่า อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50% เนละลดเสี่ยงด้วย 9 เคล็ดลับสู่อาหารต้านมะเร็ง

นายแพทย์ธีรพลโพนพานันท์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของไทย มีปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญ จาก สิ่งแวดล้อมภายนอกในร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็ง ที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม รวมถึงการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด ปัจจัยจากภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันและภาวะทุพโภชนา เป็นต้น โรคมะเร็ง คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกาย มีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์ อย่างรวดเร็ว และมากกว่าปกติ จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติและทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อเนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดจะเรียกชื่อ มะเร็ง ตามอวัยวะนั้นเช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น การรักษามะเร็งแต่ละชนิดจะมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกายของผู้ป่วยมะเร็ง การรักษาจะยากหรือง่ายก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและการดำเนินโรค

นายแพทย์วีรวุฒิ อิมสำราญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่าพบว่าอาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50 % โดยเฉพาะอาหาร ที่มีราสีเชียว-สีเหลืองเข้ม อาหารที่มีไขมันสูง อาหารเค็มจัด ส่วนใหม่เกรียมของอาหารปิ้งย่าง ร่มควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิ่ว อาหารจำพวกนี้จะมี ความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็ง การเลือกทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ลด ความเสี่ยง ต่อการเกิด โรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งดังนั้นขอแนะนำ 9 เคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง ได้แก่ 1. กินผักหลากหลายเช่น มะเขือเทศฟักทอง แครอท หนึ้วบล็อคโคลี่ ผักบั้ง กวางตุ้ง ตำลึง กะหล่ำสีม่วง มะเขือม่วง ฟักกาดขาว ดอกแค เป็นต้น 2. ควรทานผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย 3. อาหารธัญพืชและเส้นใย ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย เป็นต้น 4. เครื่องเทศมีสรรพคุณลดความเสี่ยง ในการเกิดโรคมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้ 5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ชาเขียว น้ำแครอท น้ำส้ม น้ำจิง เป็นต้น 6 .ปรุงอาหาร อย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างจนไหม้เกรียม และอาหารแบบดิบๆสุกๆโดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกลือผสมไขมันทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน ได้แก่ไขมันอิ่มตัวเช่นกะทิ เนย ไขมันสัตว์ 8.ลดบริ โภคเนื้อแดง ควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม และ 9. เกลือแกงอาหารหมักดอง คือน้อยลง ในวันหนึ่งๆควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม ทั้งนี้ ควรเลือกทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เครียด

- ขอขอบคุณ -

16มิถุนายน 2560