

ข่าวประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลคอนเจดีย์

9 เคล็ดลับ อาหารต้านมะเร็ง

คำแนะนำต่างๆเกี่ยวกับพฤติกรรมกรบริโภค ที่ช่วยลดอัตราการเป็นมะเร็ง เห็นว่ามีประโยชน์จึงขออนุญาตนำมาเผยแพร่ดังนี้

ปัจจัยการเกิดโรคมะเร็งนั้นพบว่ามีปัจจัยที่สำคัญแบ่งได้เป็น 4 กลุ่มได้แก่

1. เกิดจากพฤติกรรมกรบริโภคร้อยละ 30
2. เกิดจากบุหรี่ยาสูบและแอลกอฮอล์ร้อยละ 30
3. เกิดจากการติดเชื้อร้อยละ 20
4. เกิดจากสาเหตุอื่นๆร้อยละ 20

พฤติกรรมกรบริโภคที่ดีสามารถลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้ถึงร้อยละ 30 มีคำแนะนำ 9ประการดังนี้



1. **กินผักหลากสีทุกวัน** สารที่ก่อมะเร็งจะทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ (Free radicals) ซึ่งสารนี้จะทำปฏิกิริยากับโมเลกุลสำคัญในร่างกายเช่น โปรตีน ไขมัน และดีเอ็นเอ ก่อให้เกิดความเสียหายต่อเซลล์ ซึ่งสารอนุมูลอิสระเหล่านี้จะถูกกำจัดได้ โดยสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่มีในผักและผลไม้ ผักแต่ละสีแต่ละชนิดมีประโยชน์และให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ควรรับประทานผักให้หลากหลายหรือให้ครบ 5 สี จะเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ตัวอย่างของผักและสารสีต่างๆได้แก่ **สารสีแดง** ในมะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งปอด **สารสีเหลืองส้ม** ในฟักทอง แครอท มีสารต้านอนุมูลอิสระแคโรทีนอยด์ (Beta-carotene) และอุดมไปด้วยวิตามินที่สามารถต้านการเกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย การบริโภคควรทำให้สุกก่อน **สารสีเขียว** ในคะน้า บล๊อคโคลี่ ผักนึ่ง กวางตุ้ง ตำลึง มีวิตามินซี และวิตามินเอ **สารสีม่วง** ในกะหล่ำสีม่วง ชมภู่มะเหมียว มะเขือม่วง ดอกอัญชัญ มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง **สารสีขาว** ในมะเขือขาวเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค มีเบตาแคโรทีนสูง ช่วยกำจัดสารอนุมูลอิสระ

2. ขยับหาผลไม้เป็นประจำ เช่นเดียวกับผักที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ



3. **ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย** ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่นใยอาหาร วิตามินแร่ธาตุ ไฟโตนิวเตรียนท์ และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ตัวอย่างได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย นอกจากนี้ใยอาหารในธัญพืชยังทำหน้าที่สำคัญในการพาสารต่างๆที่เป็นโทษต่อร่างกายซึ่งติดบริเวณลำไส้ให้ขับถ่ายออกไป จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้ใหญ่

4. **ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร** เครื่องเทศหมายถึง ส่วนต่างๆของพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารหรือเพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม สารประกอบอินทรีย์ที่เป็นกลิ่นหอมของเครื่องเทศนั้นมาจากส่วนที่เป็นน้ำมัน(Fixed oil) และน้ำมันหอมระเหย (volatile oil) ส่วนรสชาติที่เผ็ดร้อนนั้นมาจากส่วนที่เป็นยาง (Resins) นอกจากนี้ยังมีสารหลายชนิดซึ่งมีสรรพคุณลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง และกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้

5. **เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ** ชาเขียวได้มาจากการนำยอดใบชาสดมาผ่านกระบวนการอบ เพื่อลดความชื้นโดยไม่ผ่านการหมัก ในชาเขียวมีสาร Polyphenol และ Flavonoids หรือที่เรียกว่าCatechins ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญสามารถยับยั้งเซลล์มะเร็งได้ การดื่มชาเขียวควรดื่มทันทีหลังจากงเสร็จเนื่องจากถ้าทิ้งไว้ ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจน ทำให้สูญเสียคุณค่าไป

6. **ปรุงอาหารถูกริธี** หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างจนไหม้เกรียม ไม่รับประทานอาหารแบบดิบๆ สุกๆโดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด

7. **หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน** ไขมันมีสองประเภท **ประเภทที่ไม่ดี**ได้แก่ไขมันอิ่มตัว ในนมเนย ไขมันสัตว์ มะพร้าว น้ำมันปาล์ม และน้ำมันทอดซ้ำ **ประเภทที่ดี** ได้แก่ ไขมันไม่อิ่มตัว พบใน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันดอกทานตะวันและปลาที่มีมันมากเช่น ปลาซาดีน ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาจาระเม็ด ปลาช่อน ปลาสำลี เป็นต้น



8. **ลดบริโภคเนื้อแดง** ควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ ชุดอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ ได้แก่ สเต็กคู่กับมันฝรั่ง เบคอนกับไข่ และเนื้อย่างโดยไม่มีผัก



9. **ลดบริโภคเกลือแกงอาหารหมักดอง** ในวันหนึ่งๆควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม การบริโภคอาหารที่มีปริมาณเกลือสูงเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร ควรเลี่ยงอาหารหมักดองหรือปรุงแต่งสีด้วยดินประสีวเช่น ปลาร้า ปลาสาม แหนม กุนเชียง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เพราะมีสารก่อมะเร็งที่เรียกว่าสารไนโตรซามีน

