

Vol.

05



SiamCA

E B O O K

Magazine Content

อาหารสมุนไพร และ พักฟื้นบ้าน
สำหรับ โรคมะเร็ง

อาหารสมุนไพร

และผักพื้นบ้านสำหรับโรคมะเร็ง

ผักพื้นบ้าน คือ พืชพื้นบ้านหรือพืชเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นอาหาร ได้มาจากแหล่งธรรมชาติ ป่า ไร่ สวนทุ่งนา คลองบึง ผักริมรั้ว พืชผักเหล่านี้นำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เนื่องจากมีรสชาติที่หลากหลายในผักพื้นบ้านตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย



การบริโภคอาหารธรรมชาติที่ไม่ผ่านกระบวนการผลิต เป็นอาหารที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารประเภท เครื่องจิ้ม หรือน้ำพริกของคนไทยโบราณ เป็นอาหารหลักของสำหรับอาหารไทย ทำให้ผู้รับประทานอาหารได้บริโภคผักเป็นจำนวนมากในแต่ละมื้อ ทั้งยังช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร เพราะเป็นอาหารที่มีทั้งรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน เข้ากันอย่างพอดี และเป็นการสร้างความสมดุลให้กับองค์ประกอบธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย การบริโภคผักให้ได้ประโยชน์ปลอดภัย คือการรับประทานหลากหลายชนิดและควรบริโภคผักตามฤดูกาล เพราะผักที่ออกตามฤดูกาลมักมีศัตรูธรรมชาติน้อย ไม่ต้องเสี่ยงกับการบริโภคผักที่ใช้สารกำจัดศัตรูพืช และมีธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์สมบูรณ์กว่าผักนอกฤดูกาล

สมุนไพรและผักพื้นบ้านสามารถใช้บำบัดโรคได้เนื่องจากมีลักษณะพิเศษ กล่าวคือ

1. เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ

อนุมูลอิสระเป็นสาเหตุสำคัญของโรคต่างๆ อาทิ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ โรคต่อกระดูก โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม ข้ออักเสบ รวมถึงอาการแก่ก่อนวัย ปกติร่างกายมีกลไกในการกำจัดอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเอง แต่เนื่องจาก

ปัจจุบันสภาวะแวดล้อมการดำรงชีวิตเปลี่ยนไป ทำให้ร่างกายมีอนุมูลอิสระเกินกว่าที่กำจัดได้ ส่วนที่ยังเหลือจึงทำความเสียหายแก่องค์ประกอบต่างๆ ของเซลล์ เมื่อสะสมมากๆ จึงก่อให้เกิดโรคดังกล่าว



สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑอาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ร่วมกับ Japan International Research Center for Agricultural Sciences (JIRCAS) ทำการศึกษาการออกฤทธิ์ของผักพื้นบ้านไทย โดยลงพื้นที่สำรวจผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ทั้ง 4 ภาคทั่วประเทศ ประมาณ 211 ตัวอย่าง แบ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณสมบัติออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ และออกฤทธิ์ด้านการก่อกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็ง พบว่า

ผักพื้นบ้านที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง คือ มันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก พริกไทยอ่อน ผักกระเฉด สะระแหน่ ใบกะเพรา ขี้เหล็ก กระโดนบก ตำมั่ง ผักไผ่ สะเดา ผักกระถิน ใบย่านาง ตำลึง ใบมะตูม หมุย กระโดนน้ำ ตำหยาน ใบมันเทศ ลูกจิง เหงือกปลาหมอ ผักแปม มะปราง ดอกข่า ใบแมงกะ ผักเหือด ใบมะม่วง แก้ว พังพวยน้ำ ผักขยา เม่า ชีปู่ ไทรส้ม ยอดเมาวาย สะเม็ก และมะสัง เป็นต้น ซึ่งผักพื้นบ้านเหล่านี้ช่วยชะลอความเสื่อม และมีบทบาทในการ

รักษาโรคเรื้อรังที่เป็นโรคยอดนิยมได้เป็นอย่างดี ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเนื่องจากผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นผักใบเขียวจัดที่มี วิตามินเอหรือเบต้าแคโรทีนสูงมาก ได้แก่ ยอดแค ขี้เหล็ก ชะอม ยอดกระถิน ยอดตำลึง ใบชะพลู ใบยอ ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกูด ผักกุ่ม ผักเชียงดา ผักติ้ว ผักแว่น ผักหวาน เป็นต้น หากรู้จักรับประทานสดแบบบรรพบุรุษไทย อาทิ นำมาจิ้มน้ำพริก รับประทานแกงส้ม ยำ ลาบ ก็จะได้วิตามินซีไปในตัว คนรุ่นเก่าที่เก็บผักมารับประทานสดจะได้ปริมาณวิตามินซีสูงสุด เนื่องจากหากเก็บผักจากต้นมาทิ้งไว้นานเท่าใด ปริมาณวิตามินซีก็จะยิ่งลดลงไปเท่านั้น

2. เป็นแหล่งของสารผักหรือสารพฤกษเคมี (phytonutrient หรือ phytochemical)

ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์พบว่าในพืชผัก ผลไม้ มีสารอาหารที่จำเป็นต่อการทำงานของเซลล์ร่างกายเรียกว่า สารอาหารเพื่อการทำงานของเซลล์ (functional food) หรือบางครั้งเรียกว่า สารพฤกษเคมี (phytonutrient หรือ phytochemical) เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เหล่านี้ล้วนเป็นสารเสริมภูมิคุ้มกันและเป็นสารต้านมะเร็ง มีบทบาททั้งป้องกันมะเร็งและใช้รักษามะเร็ง เช่น เมื่อให้หนูทดลองเป็นมะเร็งกินขมิ้นชัน ปรากฏว่าทำให้อ่อนมะเร็งมีขนาดเล็กลง

การรักษามะเร็งในแง่ของธรรมชาติบำบัดมีหลักการดังนี้ คือ

ทำอย่างไรให้อ่อนมะเร็งมีขนาดเล็กลง ป้องกันการแพร่กระจายของมะเร็งและเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย กระบวนการเพิ่มภูมิคุ้มกันเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในการรักษา เนื่องจากการป้องกันไม่ให้เซลล์มะเร็งมีโอกาสดำเนินชีวิตได้อีก หลังจากผ่าตัด ฉายรังสี หรือรักษาด้วยเคมีบำบัดไปแล้ว ก็สมควรฟื้นฟูภูมิคุ้มกันให้เม็ดเลือดขาวควบคุมเซลล์มะเร็งได้ด้วยตัวเอง จึงจะได้ผลในการรักษาดีกว่า การรับประทานผักสดและผลไม้สด

ปริมาณมากสามารถต้านมะเร็งได้โดยการเพิ่มภูมิ
ต้านทาน เนื่องจากในผักสดและผลไม้สดมีสาร
จำเป็นสำหรับเสริมภูมิต้านทาน ได้แก่

- **เบต้าแคโรทีน** ในผักผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น
มะละกอสุก ฟักทอง มะปราง
- **วิตามินซี** ในผักสดพบว่ามียูตามินซีสูง ซึ่ง
วิตามินซีมีบทบาทในการสร้างภูมิต้านมะเร็ง คือ
เป็นสารต้านอนุมูลอิสระสามารถปกป้องเซลล์ใน
ร่างกายจากการเป็นมะเร็ง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความ
แข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของ
เม็ดเลือดขาวได้
- **สารผัก** (phytonutrient) เช่น flavonoids,
terpenoids, polyphenolic compounds, phytos-
terol, chlorophyll เป็นต้น
- **เกลือแร่** เช่น โพแทสเซียม แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก เป็นต้น

เซลล์มะเร็งเจริญเติบโตในสภาพที่เป็นกรด
การบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดสภาพเป็นกรด และ
เนื้อสัตว์กลุ่มเนื้อแดงเป็นอันตราย ผู้ป่วยมะเร็ง
ควรรับประทานอาหารประเภทปลาดีกว่าเนื้อสัตว์
ในกลุ่มเนื้อแดง ได้แก่ เนื้อหมูหรือเนื้อวัว นอกจากนี้
ผักและผลไม้สด ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช ช่วยให้

ร่างกายมีสภาพเป็นด่าง น้ำผักและน้ำผลไม้สดจะ
ให้เอนไซม์ที่ง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เพื่อไป
เสริมสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ที่ดี เอนไซม์เหล่านี้
จะถูกทำลายที่ 40 องศาเซลเซียส ดังนั้นควรดื่มน้ำ
ผักสด และรับประทานผักดิบเป็นประจำทุกวัน

**ในผู้ป่วยโรคมะเร็งส่วนใหญ่มะเร็งจะมีอาการชูก
ผอม น้ำหนักลด เบื่ออาหาร กล้ามเนื้อลีบ และ
มีความผิดปกติของเมตาบอลิซึม** สาเหตุหลัก
ของความผิดปกติเกิดจากการเสียสมดุลของการใช้
อาหารและพลังงานของร่างกาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับ
การตอบสนองของร่างกายทางระบบภูมิคุ้มกันต่อ
มะเร็ง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเมตาบอลิซึม
และเบื่ออาหาร (metabolic changes and anorex-
ia) สาเหตุมาจากเซลล์มะเร็งสร้างและหลั่งสารที่มี
ผลโดยตรงต่อเมตาบอลิซึมของร่างกาย ที่เรียกกัน
ว่าไซโตไคน์ (cytokine) ทำให้ร่างกายผู้ป่วยมีการใช้
พลังงานมากกว่าบุคคลในภาวะปกติ หากปล่อยให้
เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเป็นเวลานาน จะทำให้เกิด
ภาวะที่เรียกว่า cancer cachexia

การรักษาโรคที่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งหรือ
โรคอื่นๆ ทุกโรค คือ “โภชนบำบัด” เนื่องจาก
ร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถูกสร้างจากสารอาหาร



ที่รับประทาน ร่างกายแต่ละส่วนจะทำงานสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ได้ ต้องได้รับสารอาหารอย่างถูกต้อง **ผศ.ดร.สุนีย์ จันทร์สกา** จากศูนย์วิจัยสมุนไพรภาคเหนือ กล่าวว่า การดูแลสุขภาพผู้ป่วยด้วยสมุนไพรและผักพื้นบ้าน เป็นการสร้างความสำคัญให้ผู้ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงขึ้น เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันและชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง และสมุนไพรกับผักพื้นบ้านนั้น ต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ที่ผู้ป่วยมะเร็งได้รับ ไม่ว่าจะเป็น เคมีบำบัด หรือการฉายรังสี ซึ่งมีสมุนไพรหลายชนิด สามารถลดอาการข้างเคียงของผู้ป่วยมะเร็ง ที่สำคัญสมุนไพรและผักพื้นบ้านของไทย หลายชนิดให้ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ จึงเหมาะที่จะนำมาดูแลสุขภาพในรูปแบบของอาหารสมุนไพร พบว่าให้ผลในการรักษาและมีความปลอดภัยสูง

รศ.พณีย์ ศิริสะอาด อาจารย์ผู้ร่วมโครงการวิจัยสมุนไพรไทย กล่าวเพิ่มเติมว่า การนำพืชผักมาให้ผู้ป่วยรับประทานได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เป็นวิธีการหนึ่งที่ต้องใส่ใจ โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งมักมีร่างกายซูบผอม เนื่องจากมีความรู้สึกหิว ขาดกำลังใจ มีอาการอ่อนเพลีย รับประทานอาหารไม่ได้หรือเบื่ออาหาร จึงต้องปรับวิธีการปรุงอาหาร ทั้งการให้ผักสดปั่น ผักต้มปั่น และธัญพืชปั่น ซึ่งการปั่นจะทำให้ไม่ต้องเคี้ยวนาน ลดภาระการย่อย ทำให้ดูดซึมได้เร็ว ได้รับทั้งสารอาหาร สารต้านอนุมูลอิสระ และสรรพคุณด้านยา เมื่อผู้ป่วยมะเร็งแข็งแรงระดับหนึ่ง ก็สามารถรับ

ประทานอาหารพื้นบ้านรสไม่จัด ควรรับประทานอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรและพืชผักพื้นบ้านเป็นทางเลือกเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง ที่จะนำไปปรับใช้เพื่อลดอาการข้างเคียงและเสริมสร้างสุขภาพ

นอกจากนี้ สมุนไพรที่เป็นเครื่องเคียงกินกับน้ำพริก เช่น สายบัว บวบบก ผักกะเฉด ผักกูด ผักหนาม ยังมีสารประกอบที่เรียกว่า “สารพฤกษเคมี

(phytochemical)” เช่น คลอโรฟิลล์ ฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ มีฤทธิ์ในการป้องกันโรคภัยต่างๆ เมื่ออยู่ในผักจะออกฤทธิ์ช่วยกันเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ สารที่เป็นองค์ประกอบในพืชผักมีคุณสมบัติยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ โดยทำให้ดีเอ็นเอที่กลายพันธุ์กลับเป็นดีเอ็นเอปกติ ยับยั้งการเจริญของเซลล์กลายพันธุ์ ยับยั้งการแพร่กระจาย

ของเซลล์กลายพันธุ์ และทำให้สารก่อกลายพันธุ์เสียคุณสมบัติ ผักพื้นบ้านของไทยมีจำนวนมากที่มีคุณสมบัติด้านการเกิดมะเร็งในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง

การรับประทานผักสดและผลไม้สดให้มาก และหลากหลายชนิด สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อมะเร็งลง จากการศึกษาพบว่า มะเร็งปอดลดลง 20-30% มะเร็งกระเพาะลดลง 66-75% มะเร็งเต้านมลดลง 33-50% หากเริ่มรับประทานผักและผลไม้สดก่อนเป็นวัยรุ่น และลดลง 10-20% หากเริ่มรับประทานผักและผลไม้สดในวัยผู้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง 66-75% มะเร็งปากช่องคลอดลดลง 33-50% มะเร็งตับลดลง 33-60%



3. เป็นแหล่งของสารเส้นใย

ในสมุนไพรและผักพื้นบ้านมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่า dietary fiber ได้แก่ เพคติน เซลลูโลส เฮมิเซลลูโลส เดิมเราเข้าใจว่าสารเส้นใยมีประโยชน์แต่เพียงเป็นกากอาหาร เพื่อช่วยในการขับถ่ายเท่านั้น แต่ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ค้นพบสารเส้นใยในอาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะช่วยป้องกันไขมันในเลือดสูง ป้องกันเบาหวาน ป้องกันโรคอ้วน และป้องกันมะเร็งโดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยเส้นใยอาหารชนิดที่ละลายน้ำจะคุมระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำและไม่ถูกย่อยในทางเดินอาหารจะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นริดสีดวงทวารและมะเร็งลำไส้ใหญ่ ปัจจุบันเรามีอาหารเสริมที่เป็นสารเส้นใยอยู่มากมาย แต่ในผักพื้นบ้านของไทย เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก มีสารเส้นใยสูงกว่าผักตลาดถึง 5 เท่า จึงสามารถใช้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและไขมันในเลือดได้ดี

4. เป็นแหล่งของยารักษาโรค

สมุนไพรและผักพื้นบ้านส่วนมากมีบทบาทต่อสุขภาพ เช่น ขิง ช่วยขับลม ช่วยย่อย, สะเดา ดอกแค สามารถใช้รักษาอาการตะครันตะครอ เวลาอากาศเปลี่ยน, ขี้เหล็ก เป็นยาระบาย

5. ช่วยลดอาการข้างเคียงของผู้ป่วย

อาทิ ผักกระเทียม ช่วยให้อาหารย่อย กระตุ้นการหลั่งน้ำลาย, รสเผ็ดร้อนของพริกช่วยกระตุ้นน้ำย่อย, ใบบัวบกที่ให้รสขมน้อยๆ มีสรรพคุณ ลดปวด ลดอาการอักเสบ



สรุป

ชาวบ้านในสมัยก่อนเรียนรู้การประกอบอาหารจากผักพื้นบ้าน ผักป่า โดยสังเกตฤดูกาลว่าหน้าไหนมีอะไร สังเกตรสชาติว่ารสแบบไหนมีผลต่อร่างกายอย่างไร รสชาติแบบไหนควรนำมาทำอาหารแบบไหน ต้องใส่อะไรกับอะไร รับประทานอะไรจึงจะไม่เจ็บป่วย ทั้งหมดต้องอาศัยการสังเกต คิดค้น และสั่งสมเป็นภูมิปัญญามาหลายชั่วคน กว่าจะสรุปกันได้ว่าเอาผักอะไรมารับประทานอย่างไร

สมุนไพรและผักพื้นบ้านไทยมีประโยชน์กับสุขภาพ เมื่อผ่านการค้นคว้าวิจัย พบว่าสมุนไพรและผักพื้นบ้านไทยมีบทบาทสูงในแง่ของสารต้านอนุมูลอิสระ มีสารผักที่สามารถใช้ต้านโรค เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านมะเร็งอย่างได้ผล หากคนไทยเลือกกินอาหารไทยที่ปรุงหรือมีผักพื้นบ้านเป็นประจำ โดยหมุนเวียนเลือกกินอาหารหลากหลายตามหลักทฤษฎีแผนไทย น่าจะช่วยให้ร่างกายมีความสมดุล ซึ่งจะลดความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ ได้

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพื่อย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

