www.siamca.com ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

SIAMCA MAGAZINE 09

Content

- การป้องกันและต้านมะเร็ง เริ่มต้นจากการบริโภคในชีวิตประจำวัน
- บริโภคผักและผลไม้ ช่วยห่างไกลมะเร็ง

หลีกไกลจากมะเร็งไม่ใช่เรื่องยาก

การป้องกันและต้านมะเร็ง เริ่มต้นจากการบริโภคในชีวิตประจำวัน

“ โภชนาการเป็นอาวุธสำคัญในการต่อสู้และป้องกันมะเร็ง “

หลักการสำคัญในการบริโภคเพื่อให้ห่างไกลมะเร็ง คือ

- บริโภคผักสีเขียวและสีเหลืองเป็นประจำ จะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร

- รับประทานผักประเภทมีดอกเป็นรูปกากบาท สามารถลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านมและมะเร็งทางเดินอาหาร

- รับประทานกระทียมเป็นประจำ สามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันของร่างกาย

- บริโภคผักที่อุดมด้วยเส้นใย เช่น คื่นไช่ กูไช่ เป็นประจำ สามารถป้องกันมะเร็งลำไส้

- หลังอาหารหมั่นรับประทานผลไม้จำพวกส้ม ช่วยยับยั้งสารก่อให้ก่อมะเร็ง

นอกจากนั้น ให้เสริมด้วยอาหารที่มีแร่ธาตุ เช่น ถั่ว ข้าวสาลี นมพร่องมันเนย ตลอดจนอาหารที่อุดมด้วยสารเซเลเนียมและสังกะสี

เป็นที่ยอมรับกันว่าโภชนาการเป็นอาวุธสำคัญในการต่อสู้และป้องกันมะเร็ง เพราะการเกิดมะเร็งแต่ละชนิด ล้วนมีความสัมพันธ์กับเรื่องอาหารกว่าครึ่ง

สีสันของผักผลไม้กับบทบาทการต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนสัมพันธ์กัน

สารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในผักและผลไม้มีบทบาทต้านมะเร็ง และสิ่งที่ได้ทำการค้นคว้ากันมากที่สุด คือ สารเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ มีอยู่มากในผักผลไม้ที่มีสีเขียวและสีเหลืองส้ม เช่น แครอท ผักบุ้ง ผักคะน้า มะละกอ ผักปวยเล้ง ฟักทอง เป็นต้น เมื่อเข้าสู่ร่างกายคนแล้ว จะถูกเอนไซม์ที่ตับเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ

จากการค้นคว้าพบว่า การรับอาหารพืชผักสีเขียว สีเหลืองมากเท่าใด อัตราการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะก็ยิ่งน้อยลงเท่านั้น และยังมีการวิจัยอีกว่า ผักที่มีใบสีเขียวเข้ม สามารถลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งได้มาก ในผักปวยเล้ง กะหล่ำดอก ผักคะน้า และหน่อไม้ฝรั่งล้วนอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ กล่าวโดยทั่วไป ผักยิ่งมีสีเขียวเข้มมากเท่าใด ก็ยิ่งอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมากเท่านั้น

สารพฤษเคมีที่สามารถลดอันตรายจากมะเร็งซึ่งมีอยู่ในมะเขือเทศ คือ สารไลโคพีน (Lycopene) สารต้านอนุมูลอิสระชนิดนี้สามารถพบได้ในมะละกอ เมล็ดอัลมอน สารเหล่านี้สามารถยับยั้งอนุมูลอิสระที่จะนำไปสู่โรคมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

หอม กระเทียม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน

พืชผักจำพวกหอม กระทียม (รวมถึง หัวกระเทียม หอมใหญ่ หอมเล็ก ต้นหอม) ได้รับการวิจัยแล้วว่า มีสารที่ช่วยต้านมะเร็งอยู่เป็นจำนวนมาก จากการค้นคว้าของจีนแผ่นดินใหญ่แสดงให้เห็นว่า การบริโภคพืชผักจำพวกหอม กระเทียมมาก ๆ ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งกระเพาะ นอกจากนี้กระเทียมยังสามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้นต่อต้านการเกิดโรค ต้านเชื้อโรค ต้านเนื้องอก มีบทบาทต้านอนุมูลอิสระ สามารถลดอันตรายของเปอร์ออกไซด์ที่กระทำต่อเยื่อหุ้มเซลล์

นอกจากนี้น้ำมันหอมระเหยที่สกัดได้จากกระเทียม ทำให้น้ำหนักม้ามของสัตว์ที่นำมาทดลองเพิ่มมากขึ้น เพิ่มจำนวนของแมคโครฟาจ เสริมประสิทธิภาพของแมคโครฟาจ เพิ่มปริมาณของ T-cell ซึ่งทำงานร่วมกับ B-cell ทั้งยังสามารถป้องกันมิให้บทบาทของภูมิคุ้มกันถูกจำกัด ให้ลดน้อยลง

พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำดอก บล็อคโคลี่ คะน้า ผักกาดเขียว และหัวผักกาด สามารถลดความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมให้น้อยลง

มีการวิจัยพบว่า หลังจากให้ผักกาดขาว คะน้า และอาหารไขมันต่ำแก่สัตว์เลี้ยงแล้ว อัตราการเกิดมะเร็งเต้านมของสัตว์เหล่านั้นลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด แต่ควรบริโภคเป็นผักดิบ ถ้าหากผัดหรือต้มควรระวังอย่าใช้เวลานานเกินไป เพราะสารต้านมะเร็ง (Indole) ที่มีในผักเหล่านี้จะถูกทำลาย นอกจากนี้พืชผักที่มีดอกเป็นรูปกากบาท ยังสามารถเสริมบทบาทในการยับยั้งมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย

เซลลูโลส (Cellulose) ช่วยเจือจางสารก่อมะเร็ง

แม้ว่าตัวเซลลูโลสเองจะไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ แต่มันก็มีบทบาทอันสำคัญยิ่งต่อร่างกาย ผักที่มีเซลลูโลสมาก คือ ผักคื่นไช่ ผักกูไช่ รองลงมา คือ ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วเขียว มันฝรั่ง และมะเขือเทศ เป็นต้น

เซลลูโลสช่วยป้องกันมิให้เกิดมะเร็งลำไส้ ทั้งนี้เพราะเซลลูโลสช่วยระบายเศษหรือกากอาหารมิให้ตกค้างอยู่ในลำไส้นาน ทำให้คนเราลดโอกาสที่จะสัมผัสกับสารก่อให้เกิดมะเร็งที่ปะปนอยู่ในอุจจาระ และเนื่องจากเซลลูโลสสามารถดูดซับน้ำดีได้ ทำให้ร่างกายต้องดึงคอเลสเตอรอลในเลือดออกมาสังเคราะห์น้ำดีใหม่ ส่งผลให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงอีกด้วย

ถั่วเหลืองช่วยชะลอการเจริญเติบโตและความเร็วในการแตกตัวของเซลล์มะเร็งให้ช้าลง

ถั่วเหลือง เปลือกข้าวสาลี นมพร่องมันเนย สิ่งเหล่านี้มีส่วนช่วยในการป้องกันมะเร็ง ในถั่วเหลืองมีสารประกอบทางเคมีจำนวนมากที่สามารถต้านมะเร็งได้ ผลจากการทดลองกับสัตว์ปรากฏว่า ส่วนประกอบของถั่วเหลืองสามารถชะลอการเจริญเติบโตและการแตกตัวของเซลล์มะเร็งให้ช้าลง จึงสามารถยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งผิวหนัง ตลอดจนมะเร็งอื่น ๆ ได้ เปลือกข้าวสาลีก็ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ให้น้อยลง

จากการค้นคว้าพบว่า ผู้ที่ดื่มนมวัวชนิดมีไขมันเนยมักจะเป็นโรคมะเร็งในช่องปาก มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนต้นและลำไส้ใหญ่ตอนปลาย มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งเต้านมและมะเร็งมดลูก มากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มนมเลย แต่ผู้ที่ดื่มนมพร่องมันเนยกลับมีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ไม่ดื่มนมเลย

วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เซเลเนียม สังกะสี ช่วยต้านมะเร็ง

วิตามินและแร่ธาตุมีบทบาทในการป้องกันมะเร็ง โดยเฉพาะเซเลเนียมและสังกะสีจะมีคุณสมบัติโดดเด่นเป็นพิเศษ แร่ธาตุเหล่านี้มีอยู่มากในอาหารทะเล ข้าวสาลี ข้าวจ้าว นมวัว กระเทียม ผักกาดเขียว และเนื้อสัตว์ ถ้าหากในอาหารมีส่วนประกอบของสารปรอท แคดเมียม ทองแดง สังกะสี หรือสารหนูมากเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อการดูดรับธาตุเซเลเนียม นอกจากนี้ อาหารที่มีโปรตีนสูง จะช่วยกระตุ้นการดูดรับสะสมธาตุสังกะสีและการหมุนเวียนของสังกะสีในร่างกาย

อาหารที่มีธาตุสังกะสีมาก ได้แก่ จำพวกอาหารทะเล(เช่น หอยนางรม ปู กุ้ง) จำพวกเนื้อสัตว์(เช่น เนื้อวัว เนื้อแพะ) ไข่ ผัก(เช่น ข้าวโพด ผักหวาน ผักคะน้า หน่อไม้ฝรั่ง ผักปวยเล้ง) จำพวกถั่ว(เช่น ถั่วลันเตา ถั่วดำ ถั่วแปบ) ผลไม้(เช่น สาลี่ เชอร์รี่) ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชที่มีเปลือกแข็ง (เช่น ขนมปังข้าวสาลี ขนมปังข้าวสาลีกระเทาะเปลือก)

อาหารต้านมะเร็งมีอยู่ทั่วไป

หมั่นบริโภคผักและผลไม้ ช่วยห่างไกลมะเร็ง

อาหารเสริมที่สำคัญที่สุดตามหลักโภชนาการ คือ ผักและผลไม้ อันที่จริงมันเป็นของวิเศษที่ยอดเยี่ยมในการชะลอความแก่และป้องกันมะเร็ง โดยจากการคาดคะเนในบรรดาโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ มีอยู่ 40% ที่มักจะเกิดกับเพศชาย และอีก 60% มักจะเกิดกับเพศหญิง ซึ่งล้วนแต่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารทั้งสิ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การให้ความใส่ใจกับอาหารต้านมะเร็งจึงขาดมิได้

สารอาหารในผักและผลไม้มีคุณประโยชน์พิเศษ 4 ประการ ดังนี้

1. อุดมด้วยวิตามินจำนวนมาก

วิตามินซี มีในผักใบเขียวทุกชนิด เช่น มีมากที่สุดในผักกาดขาว ผักปวยเล้ง รองลงมาคือ ผักประเภทหัว และผักประเภทฟักแตง ส่วนผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด ได้แก่ พุทราสด ผลซานจา รองลงมาคือ ส้มเขียวหวาน ส้มเกลี้ยง มะนาวและส้มโอ เป็นต้น

- สารเบต้าแคโรทีน มีมากที่สุดในพืชผักสีเขียว สีเหลือง และสีแดง
- วิตามินบี 2 มีมากที่สุดในพืชผักใบเขียว

2. อุดมไปด้วยเกลืออนินทรีย์

ได้แก่ โปแตสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม และธาตุเหล็ก เหล่านี้ล้วนแต่มาจากพืชผัก หัวผักกาดสีม่วงแดง ผักโหยวไช่ ผักคะน้า ผักโขม เป็นต้น ในผักใบเขียวน้ำหนัก 1 กิโลกรัม มีธาตุเหล็กอยู่ 2.5 – 5 มิลลิกรัม แต่อัตราการดูดซึมเข้าสู่ร่างกายค่อนข้างต่ำ คือ ดูดซึมได้เพียง 10 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น แต่เนื่องจากปริมาณของพืชผักใบเขียวที่เราบริโภคเข้าไปนั้นมีจำนวนมาก ดังนั้นพืชผักจึงยังเป็นแหล่งที่มาอันสำคัญของเกลืออนินทรีย์

เนื่องจากผักและผลไม้มีธาตุโปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม เป็นต้น อยู่มากมาย เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะจัดเป็นอาหารที่มีเถ้าเป็นด่าง แต่อาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ และปลาซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีน เนื่องจากมีส่วนประกอบของซัลเฟตและฟอสฟอรัสค่อนข้างมาก เมื่อผ่านกระบวนการหมุนเวียนแปรเปลี่ยน สารหลั่งสุดท้ายจึงมีสภาพเป็นกรด ดังนั้นในการบริโภคอาหารทั้งสองประเภทนี้จึงจำเป็นต้องรักษาอัตราส่วนให้พอเหมาะ เพื่อให้สภาพกรดและด่างในร่างกายมีความสมดุลกัน

3. ฟรุคโตสและเซลลูโลส ช่วยเร่งกระบวนการหมุนเวียนในร่างกาย

เซลลูโลสและฟรุคโตสจำนวนหนึ่งจะถูกแยกสลายโดยเชื้อจุลินทรีย์ภายในลำไส้ และเร่งกระบวนการหมุนเวียนสารพิษ บางอย่างในร่างกายให้เร็วยิ่งขึ้น จึงเป็นการลดอันตรายจากการทำลายร่างกายอันเกิดจากสารพิษเหล่านั้นให้เบาบางลง ดังนั้นจึงมีฤทธิ์ในการป้องกันมะเร็งลำไส้ นอกจากนี้ฟรุคโตสยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้อีกด้วย

4. อุดมไปด้วยเอนไซม์ออร์แกนิคเอซิด (Organic Acids) และสาร Phytoalexin

ตัวอย่างเช่น หัวผักกาดมีสาร Amylase สาลี่ฟ่งหลีและผลลูกยอมีเอนไซม์โปรตีน ถ้าหากบริโภคหัวผักกาดดิบ สาลี่ฟ่งหลีดิบ ผลยอดิบ จะช่วยย่อยอาหารได้ดี ผลไม้ที่มีกรดซิตริค กรดมาลิค และ กรดทาทาลิค ช่วยขับน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ ใน กระเทียมยังมีสารฆ่าเชื้อ Allicin ต้นกระเทียมและหัวกระเทียมยังสามารถลดคอเรสเตอรอลในหลอดเลือดได้ด้วย มะระมีสารเปป ไทด์ (Peptide) ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

การปรุงอาหารอย่างถูกวิธี ช่วยให้ไม่สูญเสียคุณค่าสารอาหาร

จะปรุงอาหารอย่างไรจึงจะลดความสูญเสียของสารอาหารได้

1. เลือกใช้ผักสด
2. ล้างให้สะอาดแล้วจึงตัดหั่น เพื่อลดความสูญเสียของวิตามินที่ละลายในน้ำได้ และเกลืออนินทรีย์
3. ผัดเร็วโดยใช้ไฟแรง
4. ขณะผัดผักให้เติมแป้งมันเล็กน้อย เพื่อป้องกันมิให้สูญเสียวิตามินซี

มีนักวิชาการได้ทำการวิจัยพบว่า ลักษณะการดำรงชีวิตนั้นเป็นสาเหตุที่สำคัญอันดับหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ในที่นี้นับว่าลักษณะอาหารการกินเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด จากสถิติโรคมะเร็งที่สามารถป้องกันได้ มีอยู่ 40% ที่มักจะเกิดกับเพศชาย และอีก 60% มักจะเกิดกับเพศหญิง ล้วนแต่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารทั้งสิ้น

ควรบริโภคผักสีเขียว สีเหลืองและสีเขียวอ่อนให้มาก โดยเฉพาะ ผักสลัด ผักคื่นไช่ กะหล่ำปลี ผักกาดขาว เป็นต้น ซึ่งเป็นผักที่มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งได้ โดยเฉพาะผักที่มีสีเขียวอ่อน ถ้าหากพิจารณาในแง่ที่ว่าช่วยยับยั้ง “การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนรูปร่างของเซลล์” แล้วยิ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด นอกจากนี้ผักเหล่านี้ยังอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน วิตามินซี ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ การบริโภคผักเป็นประจำ เท่ากับเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการป้องกันมะเร็งให้แก่เรา

มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

TIAN XIAN LIQUID 6 คุณสมบัติสำคัญของยาน้ำเทียนเซียน

ปรับสมดุลภูมิคุ้มกัน

- กระตุ้นภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- เพิ่มระดับเซลล์เม็ดเลือดขาว
- เพิ่มการทำงานของเซลล์ภูมิคุ้มกันให้ดีขึ้น

ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

- หยุดวงจรชีวิตของเซลล์มะเร็งก่อนการแบ่งตัว
- ทำลายโครงสร้างเยื่อหุ้มเซลล์ทำให้เซลล์มะเร็งฝ่อตาย

เพิ่มผลการรักษา

- ลดการต้านเคมีบำบัดของเซลล์มะเร็ง
- ช่วยทำให้เซลล์มะเร็งที่ถูกทำลายด้วยรังสีรักษา ไม่สามารถซ่อมแซมตัวเองกลับมาใหม่ได้

ลดผลข้างเคียงการรักษา

- ลดการอักเสบ ช่วยสมานแผลหลังผ่าตัด
- เพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ได้รับเคมีบำบัดและฉายรังสี
- ช่วยลดผลข้างเคียง อาทิ อาการปวดเพลีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผมร่วง ฟื้นฟูระดับเม็ดเลือด

ทำลายเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง

- ช่วยควบคุมยีนของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ควบคุมการสืบสายพันธุ์ของเซลล์ต้นกำเนิดมะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ต้นกำเนิดไปเป็นเซลล์มะเร็ง

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป

ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง

02-264-2217-9

พื้นที่โฆษณา