

www.siamca.com

ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

E B O O K

VOL.16



โภชนาการสำหรับป้องกัน การกลับมาเป็นซ้ำ

หลักการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดซ้ำของมะเร็ง
แนวทางป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



โภชนาการสำหรับป้องกัน การกลับมาเป็นซ้ำ

สถาบันวิจัยมะเร็งของสหรัฐอเมริกา และกองทุนวิจัยมะเร็งโลกพบว่า ประมาณร้อยละ 30-40 ของมะเร็งทั้งหมด สามารถป้องกันได้โดยการปรับวิถีชีวิต การบริโภคอาหารมีบทบาทสำคัญต่อโรคมะเร็ง รวมทั้งการออกกำลังกาย และการรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการ ได้แก่ ความอ้วน การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคน้ำตาลสูง อาหารที่ขัดสี ซึ่งนำไปสู่การเป็นเบาหวาน การบริโภคใยอาหารน้อย การบริโภคเนื้อสัตว์(เนื้อแดง)มาก ความไม่สมดุลของกรดไขมันโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

การรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่มากจะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง มีรายงานวิจัยพบว่าพืชตระกูลกระเทียม และกะหล่ำ ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง นอกจากนี้สารอาหารซีลีเนียม กรดโฟลิก วิตามินบี12 วิตามินดี สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น กลุ่มแคโรทีนอยด์ ได้แก่ อัลฟาและเบต้าแคโรทีน ไลโคพีน ลูทีน และคริปโตแซนทีน ยังมีผลต่อการป้องกันมะเร็งอีกด้วย หากเลือกบริโภคให้เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก ได้ร้อยละ 60 -70 มะเร็งปอดได้ร้อยละ 40 -50



หลักการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดซ้ำของมะเร็ง



การบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายแต่ละคน หมายถึง ให้มีพลังงานที่เหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับเพศ อายุ ขนาดของร่างกาย กิจกรรมที่ทำอยู่ในแต่ละวัน และความเจ็บป่วย สำหรับคนทั่วไปทำงานเบา เพศหญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้ชายวัยทำงานและเด็กวัยรุ่น ควรได้รับวันละ 2,000 กิโลแคลอรี โดยอาจบริโภคอาหารตามกลุ่มต่างๆ ดังนี้

- **ข้าว-แป้ง** วันละ 8-10 ทัพพี หรือมือละ 2-3 ทัพพี ควรเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืชไม่ขัดสี ขนมปังโฮลวีท (1 แผ่นเท่ากับข้าว 1 ทัพพี) หรือจะรับประทานเผือก มัน หรือข้าวโพดก็ได้



- **ผัก** ควรบริโภคผักให้มากขึ้น วันละ 4-5 ทัพพี ผักในเมืองไทยมีมากมายหลากหลายชนิด ควรบริโภคผักให้หลากหลายสี โดยเฉพาะสีเขียว สีเหลือง สีส้ม สีแดง หรือแม้กระทั่งสีม่วง การรับประทานผักในปริมาณมากจะช่วยลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็ง มีรายงานวิจัยพบว่าพืชตระกูลกระเทียม และตระกูลกะหล่ำช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งได้ พืชตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี บล็อกโคลี โดยเฉพาะบล็อกโคลี มีสารที่ชื่อว่า ซัลโฟราเฟน มีฤทธิ์ในการต้านมะเร็ง มีหลายการศึกษาพบว่า พืชตระกูลกะหล่ำลดการเกิดมะเร็งเต้านม มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งปอดได้ ส่วนในผักตระกูลกระเทียม ได้แก่ กระเทียม หอมหัวใหญ่ หอมแดง มีรายงานว่าช่วยป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งต่อมลูกหมาก

- **ผลไม้** ควรบริโภคอย่างน้อยวันละ 3 ส่วน (ดูข้อมูลในหัวข้ออาหารแลกเปลี่ยน) ผลไม้เป็นแหล่งของใยอาหาร วิตามินซี วิตามินและเกลือแร่มากมาย นอกจากนั้นยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ในผักผลไม้ที่มีสีแดงจะมีสารไลโคปีนซึ่งมีฤทธิ์ป้องกัน มะเร็งต่อมลูกหมาก ข้อควรระวัง คือ ควรบริโภคผลไม้รสไม่หวานจัด

- **โปรตีน** ควรบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ วันละ 6-9 ช้อนโต๊ะ ลดการบริโภคเนื้อแดงหันมาบริโภคเนื้อขาวแทน ได้แก่ ปลา หากเป็นปลาทะเลจะได้รับกรดไขมันโอเมก้า 3 มากขึ้น ทำให้ได้สัดส่วนกรดไขมันโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 สมดุล อีกทั้งปลามีไขมันต่ำ ย่อยง่าย คอเลสเตอรอลต่ำ สามารถบริโภคถั่วเมล็ดแห้ง โดยเฉพาะถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์แปรรูป เช่น เต้าหู้ สลับกับเนื้อสัตว์ ในถั่วเหลืองจะมีสารที่ชื่อว่าไฟโตเอสโตรเจน หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม จะลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งเต้านม

- **นม** สามารถดื่มนมได้ 1-2 แก้วต่อวัน แต่ควรเป็นนมไขมันต่ำ หรือนมขาดมันเนย หากดื่มนม 2 แก้ว ก็ควรลดอาหารกลุ่มเนื้อสัตว์ลงมา อาจจะเหลือวันละ 4-6 ช้อนโต๊ะ

- **น้ำมัน น้ำตาล และ เกลือ**

ควรบริโภคในปริมาณน้อย ไม่ควรเติมน้ำตาลและเกลือลงในอาหาร หรือเติมในปริมาณที่น้อยที่สุด ลดอาหารหมักดอง อาหารที่ผ่านการแปรรูป เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม แหนม หมูยอ ไส้กรอก เป็นต้น

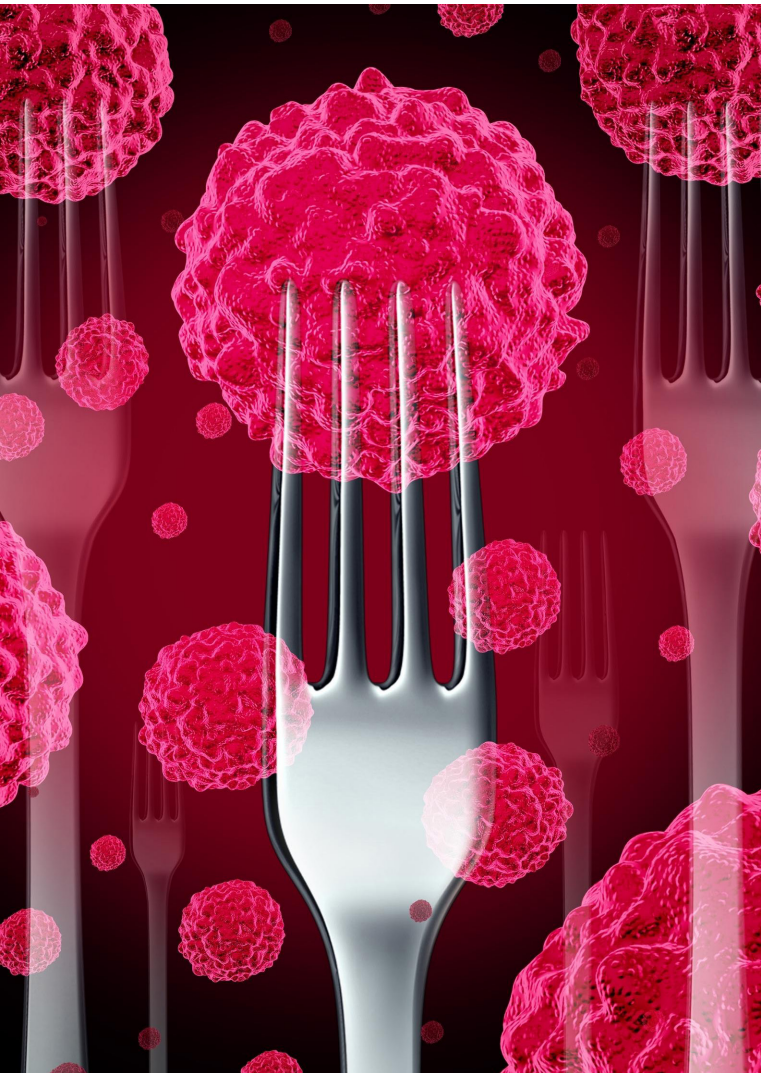
- **ไขมัน** ควรลดการปรุงอาหารด้วยการทอด การทอดด้วยน้ำมันมาก ๆ การชุบแป้งทอด โดยเฉพาะการใช้ น้ำมันทอดซ้ำ



นอกจากการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ออกกำลังกาย งดดื่มแอลกอฮอล์ เลิกสูบบุหรี่ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย เบิกบาน เหล่านี้ล้วนมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งซ้ำ

แนวทางป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง

ข้อมูลจากสถาบันวิจัยมะเร็งของสหรัฐอเมริกา (The American Institute for Cancer Research) และสมาคมมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Cancer Society) แนะนำแนวทางในการดูแลตัวเองให้แข็งแรง และลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง หรือแนวทางการป้องกันมะเร็ง ดังนี้



1. ควรเลือกอาหารที่มาจากพืชเป็นส่วนใหญ่

- ให้มีอาหารพืชผัก ผลไม้ไว้ในตู้เย็นเสมอ
- ให้ใช้ถั่วเมล็ดแห้งในการปรุงอาหารให้มากขึ้น เช่น ใส่ถั่วในสลัดตำ ยำ หรือในแกง อาจจะใช้ถั่วได้หลายชนิด เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง เป็นต้น (พวกรั้วพืชที่นำมาใช้ปรุงอาหารต้องแน่ใจว่า สด ใหม่ ปราศจากเชื้อรา)
- หัดปรุงอาหารที่ทำจากพืช
- ให้รับประทานอาหารพวกผักชนิดใหม่ๆ ซึ่งจะเพิ่มความอยากรับประทานอาหารพวกผัก
- รับประทานอาหารโปรตีนที่ทำจากพืช เช่น เนื้อเจที่ทำจากถั่วเหลือง หรือจากเห็ด
- ใช้เนื้อสัตว์เพียงแค่ปรุงรสเท่านั้นไม่ใช่อาหารหลัก เช่น ผัดผักใส่หมูหรือกุ้งเพื่อปรุงรสและกลิ่น

2. รับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น

- เลือกอาหารว่างที่ทำจากพืช เช่น ผลไม้ต่างๆ น้ำผลไม้ และควรเป็นน้ำผลไม้สดจะดีกว่า โดยเฉพาะการคั้นเองจะทำให้ไม่สูญเสียวิตามินซีไปมาก และไม่ควรเติมน้ำตาล
- รับประทานผักใบเขียวให้มาก
- ควรรับประทานผลไม้หลังจากรับประทานอาหาร

รับประทานผักและผลไม้มากเท่าใด ย่อมได้รับสารอาหาร วิตามิน สารต้านอนุมูลอิสระมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันมะเร็ง



3. รักษาน้ำหนักที่เหมาะสมและออกกำลังกายเป็นประจำ

น้ำหนักที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่างดัชนีมวลกาย 18.5-22.9 กิโลกรัม/เมตร² สำหรับคนที่น้ำหนักน้อยต้องรับประทานอาหารเพิ่ม โดยเพิ่มอาหารพวกข้าว แป้ง ธัญพืชที่ไม่ขัดสี และอาหารที่ให้โปรตีนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปลา ถั่วเหลือง หรือเต้าหู้ โรคอ้วนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ สำหรับคนที่มีน้ำหนักเกิน ต้องรับประทานอาหารน้อยลง ควรเลือกชนิดของอาหารที่บริโภค วิธีการรับประทานอย่างฉลาดเพื่อรักษาน้ำหนักที่เหมาะสม มีดังนี้

- อ่านฉลากอาหารทุกครั้ง หากปริมาณสารอาหารตามฉลากมากเกินไป ต้องแบ่งอาหารออกมาตอนรับประทาน เพื่อมิให้ได้รับพลังงานมากเกินไป
- อย่าอดอาหาร เพราะจะรับประทานมากขึ้นในมื้อต่อไป
- เลือกอาหารว่างอย่างฉลาด ควรจะเลือกพวกผักและผลไม้
- ให้รับประทานเมื่อหิวเท่านั้น อย่ารับประทานเพราะว่าอร่อย หรือความอยาก ควรหางานอดิเรกทำเพื่อไม่ให้รับประทานมากเกินไป
- อาหารพวกผักและผลไม้จะมีไขมันต่ำ หากรับประทานอาหารเหล่านี้เป็นหลัก โอกาสที่จะอ้วนก็น้อย
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายแข็งแรง ลดความเครียดได้ ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น วิธีการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ทำได้ดังนี้
 - เริ่มทีละน้อย ๆ ค่อย ๆ เพิ่ม อย่าหักโหม เพราะอาจทำให้ได้รับบาดเจ็บ
 - การเดินเป็นวิธีที่ดี ง่าย สะดวก และประหยัด
 - ทำกิจวัตรประจำวันอย่างกระฉับกระเฉง เช่น การขึ้นบันได การเดินไปทำงาน การล้างรถหรือถูบ้าน
 - ผู้สูงอายุหรือมีโรคข้อเข่าเสื่อม อาจจะออกกำลังกายในน้ำ เพราะน้ำจะช่วยพยุงตัว ลดการกระแทก และไม่เป็นอันตรายต่อข้อ



4. ลดการดื่มสุรา

การดื่มสุราก็ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นมะเร็งตับควรงดการดื่มสุรา

- หากไม่เคยดื่มสุรา ก็ไม่มีความจำเป็นต้องเริ่มดื่ม
- หากไปงานเลี้ยง ก็ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

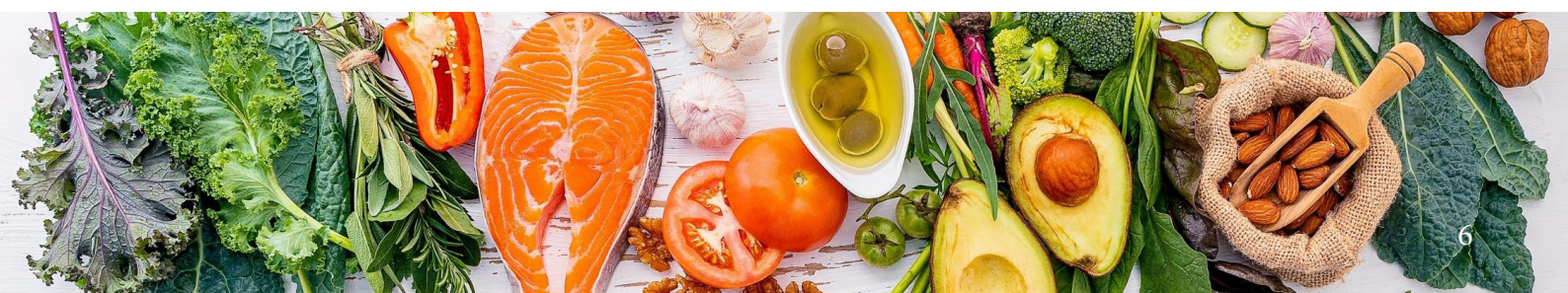
5. เลือกรับประทานอาหารไขมันต่ำ

อาหารที่มีไขมันสูงจะเพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็ง โดยเฉพาะกรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันทรานส์ (trans-fatty acid) ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ไขมันอิ่มตัว พบมากในน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่ หนังสัตว์ และกะทิ ส่วนไขมันทรานส์ พบมากในเนยขาวและมาการีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบในการทำขนมพวกขนมเค้ก ควรหลีกเลี่ยงอาหารดังกล่าวหรือรับประทานแต่น้อย แม้ไขมันมีโทษ แต่ก็ได้ห้ามรับประทานไขมันทั้งหมด เพราะไขมันยังจำเป็นต่อร่างกาย ในด้านการให้พลังงาน และยังไปสร้างฮอร์โมนต่าง ๆ นอกจากนั้น หากไม่รับประทานเลย วิตามินที่ละลายในไขมันซึ่งได้แก่ วิตามินเอ ดี อี เค จะไม่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้

6. ปรงอาหารอย่างถูกวิธี

การปรุงอาหารพวกเนื้อสัตว์โดยการปิ้ง ย่าง หรือเผา ด้วยความร้อนสูง จะทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง เนื่องจากน้ำมันที่ถูกไฟไหม้จะก่อให้เกิดสาร polycyclic aromatic hydrocarbons(PAH) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ควรจะเลี่ยงไปใช้วิธีอื่น เช่น การอบ นึ่ง ต้ม ทอดในน้ำ วิธีการที่จะลดการเกิดสารก่อมะเร็งมีดังนี้

- อย่าย่างเนื้อสัตว์หลายชนิดในไม้เดียวกัน เพราะเนื้อทุกชนิดสามารถทำให้เกิดมะเร็งได้ ให้เลี่ยงไปย่างผักหรือผลไม้แทนเนื้อสัตว์
- เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่มีไขมัน และให้ตัดไขมันออกจากเนื้อสัตว์ให้หมด
- ให้หมักเนื้อนั้นก่อนปรุงอาหารโดยเฉพาะการหมักด้วยมะนาวซึ่งช่วยลดสารก่อมะเร็ง ให้หมักก่อนปรุง 15-20 นาที ไม่ควรหมักด้วยน้ำมัน
- ไม่ควรเผาเนื้อสัตว์ ถ้าเลี่ยงไม่ได้ให้หุ้มเนื้อสัตว์ด้วยฟอยด์ก่อน หรืออาจทำให้เนื้อสัตว์สุกด้วยการต้ม อบ หรือเข้าไมโครเวฟก่อน แล้วจึงนำมาปิ้งภายหลัง
- อย่ารับประทานเนื้อสัตว์ที่ไหม้ ให้ตัดส่วนที่ไหม้ออก
- การย่างหรือเผาอาหารประเภทผักไม่ก่อให้เกิดสารก่อมะเร็ง



7. การเตรียมและการประกอบอาหารอย่างปลอดภัย

ผู้ป่วยที่ฟื้นจากโรคมะเร็งจะมีภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ มีโอกาสจะเกิดโรคจากอาหารเป็นพิษสูง ดังนั้นควรปฏิบัติในเรื่องความปลอดภัยในอาหาร จะช่วยป้องกันการโรคติดเชื้อได้

- ล้างมือ ถ้วยชาม เช็ดโต๊ะอาหาร ให้สะอาดอยู่เสมอ
- ให้ล้างผักและผลไม้โดยการให้น้ำไหลผ่านเป็นเวลานานพอสมควร
- ระมัดระวังการปนเปื้อนอาหารจากการใช้มีด เขียง จาน ชาม
- ปรุงอาหารให้สุกทุกครั้ง ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- อ่านฉลากอาหารให้ทราบวันหมดอายุ

8. งดการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดมะเร็งได้หลายระบบ โดยเฉพาะมะเร็งปอด การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ลดการเกิดมะเร็งได้ถึง 30%

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 อาการปวดเพสีย อ่อนล้า เหนื่อยง่าย ผอมร่าง ผื่นพุพอง ระดับเม็ดเลือด

ปรับสมดุลระบบการเผาผลาญ

- ทำให้เซลล์ปกติเผาผลาญได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มผลต้านมะเร็ง
- ขัดขวางกระบวนการเผาผลาญของเซลล์มะเร็ง ส่งผลให้เซลล์มะเร็งเสื่อมสภาพไป



ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

