

SiamCA

Vol.20

E B O O K

วารสารสยามซีเอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ



มันฝรั่ง เห็ดหัวสิง ถั่วเหลือง
สุดยอดอาหารต้านมะเร็ง

สิ่งที่ใช้ทดแทนธัญพืชได้ดีเยี่ยม

มันฝรั่งเป็นทั้งผักและธัญพืชด้านมะเร็ง

“มันฝรั่ง” อาหารหลักของชาวตะวันตก เป็นกับข้าวของชาวตะวันออก มีคุณค่าทางโภชนาการอุดมสมบูรณ์กว่าข้าวเจ้า ข้าวสาลี ซึ่งเป็นอาหารหลักของทั้งชาวตะวันตกและชาวตะวันออก หากบริโภคมันฝรั่งร่วมกับนมวัว ก็จะได้สารอาหารทั้งหมดที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ดังนั้น มันฝรั่งจึงได้รับสมญาว่าเป็นหนึ่งในสิบของอาหารชั้นเยี่ยม สิ่งที่น่าอัศจรรย์อีกอย่าง คือ กลุ่มวิตามินบีในมันฝรั่งนั้นสามารถทำหน้าที่ปกป้องรักษาสมรรถภาพของเส้นเลือดหัวใจและระบบประสาท อีกทั้งมีบทบาทป้องกันและต่อต้านมะเร็ง

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่า มันฝรั่งมีรสหวาน ลักษณะอ่อนโยน มีสรรพคุณในการ อุ่นกระเพาะ ปรับอวัยวะช่วงกลางท้อง บำรุงม้าม เพิ่มพลังวังชา ใช้รักษาระบบย่อยไม่ดี เบื่ออาหาร ท้องผูก เป็นต้น ตำรายาสมุนไพรโบราณชื่อ “เป็นฉ่าวกางมุเสออี้” บันทึกไว้ว่า มันฝรั่งมีสรรพคุณสลายตุ่มอีสุกอีใส ต้มสุกให้เด็กรับประทาน ช่วยแก้พิษอีสุกอีใสได้ดี





มันฝรั่งมีวิตามินบีมากกว่า ข้าว เจ้า ข้าวสาลี

มันฝรั่งอุดมด้วยสารบำรุงใช้เป็นข้าว และผักก็ได้ การวิจัยด้านโภชนาการพบว่า มันฝรั่งทุก 100 กรัม มีโปรตีน 2.3 กรัม, น้ำตาล 16.5 กรัม, ไขมัน 0.1 กรัม, เส้นใย 0.7 กรัม, แคลเซียม 11 มิลลิกรัม, เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส 64 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม แมงกานีส และวิตามินอีกหลายชนิด โดยเฉพาะมีกลุ่มวิตามินบีมีมากกว่าในข้าวเจ้า หรือแป้งสาลี 5-10 เท่า กลุ่มวิตามินบีไม่เพียงแต่ช่วยให้สมรรถภาพการทำงานของหัวใจและระบบประสาทเป็นปกติเท่านั้น หากยังมีบทบาทในการป้องกันและต้านมะเร็งอีกด้วย โดยเฉพาะวิตามินบี 2 และ บี 6 นั้นเด่นชัดมาก

โปรตีนในมันฝรั่งเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับคุณภาพของนมที่ไม่ได้พร่องมันเนย เกือบแร่ต่าง ๆ จะคงอยู่ในรูปของแป้ง ซึ่งย่อยและดูดซึมได้ง่าย สารอาหารที่มีอยู่ในมันฝรั่งสูงกว่ามันเทศ ฮ่วยซาน มีข้อดีมากกว่าข้าวเจ้า และแป้งสาลี อีกทั้งสามารถป้อนพลังงานให้แก่ร่างกายได้มากด้วย

แพทย์แผนจีนให้ความเห็นว่า มันฝรั่งมีรสหวาน ลักษณะอ่อนโยน มีสรรพคุณในการ อุ่นกระเพาะ ปรับอวัยวะช่วงกลางท้อง บำรุงม้าม เพิ่มพลังวังชา ใช้รักษาระบบย่อยไม่ดี เบื่ออาหาร ท้องผูก เป็นต้น ตำรายาสมุนไพรโบราณชื่อ “เป็นฉ่าวทางมุเสออี” บันทึกไว้ว่า มันฝรั่งมีสรรพคุณคลายตุ่มอัสกุอีไฮ ต้มสุกให้เด็กรับประทาน ช่วยแก้พิษอัสกุอีไฮได้ดี



เมื่อร่างกายขาดวิตามินบี 2 ย่อมส่งเสริมให้สารก่อมะเร็งในร่างกายเข้มข้นขึ้น นอกจากนี้ วิตามินบี 6 เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะกลายเป็นตัวช่วยเอนไซม์ เกิดบทบาทอันสำคัญในกระบวนการไหลเวียนของโปรตีน ถ้าขาดวิตามินบี 6 ก็จะกระทบต่อภูมิคุ้มกันของเซลล์และของเหลวในร่างกาย จนทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้ จากการวิจัยพบว่า หากเพิ่มวิตามินบี 6 ให้เพียงพอ จะมีประสิทธิผลในการยับยั้งการเกิดมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

มันฝรั่งอุดมไปด้วยเซลลูโลส สามารถป้องกันโรคมะเร็งบางอย่างในลำไส้ใหญ่ได้ เพราะเซลลูโลสช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เป็นการย่นระยะเวลาการตกค้างของอุจจาระ หรือของเสียในลำไส้ตรง และเพิ่มปริมาณอุจจาระให้มากขึ้น ซึ่งล้วนแต่เป็นผลดีต่อการป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ทั้งสิ้น

มันฝรั่งหากเก็บไว้ในที่มีอุณหภูมิความร้อนสูงก็จะมีรากงอกออกมา ไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียสารอาหารเท่านั้น หากยังทำให้เกิดสารพิษโซลานิน (Solanine) เป็นจำนวนมาก อาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ท้องเสีย มีอันตรายอาจถึงตายได้ ดังนั้น ควรเก็บรักษามันฝรั่งให้ถูกวิธี

เห็ดคืออาหารที่มีคุณค่า

เห็ดหัวลิง สุดยอดของป่า ต้านมะเร็ง

“เห็ดหัวลิง” ได้รับสมญาว่า เป็นหนึ่งในสี่ของอาหารชั้นเลิศของจีน จากการค้นคว้าทางการแพทย์แผนปัจจุบันพิสูจน์ว่า มีสารโพลีแซคคาไรด์ และสารเปปไทด์ เป็นต้น ซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันให้สูงขึ้น ผู้ป่วยโรคมะเร็งเมื่อได้รับสารโพลีแซคคาไรด์จากเห็ดหัวลิงแล้ว

นอกจากช่วยให้โปรตีนในร่างกายเพิ่มมากขึ้น ยังทำให้เกิดสารอินเตอร์เฟอรอน เสริมภูมิต้านทานมะเร็งได้ด้วย ถ้ารับประทานเห็ดหัวลิงร่วมกับเต้าหู้ เลือดห่าน หนั๋งหมู ซึ่งเป็นอาหารต้านมะเร็ง ประสิทธิภาพในการรักษาก็จะดียิ่งขึ้น

เห็ดหัวลิงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า หัวลิง เห็ดเผาะ เห็ดลิง เป็นต้น เพราะจากเชื้อเห็ดลิงในตระกูลเห็ด มีหลายตาเป็นรู ๆ สามารถนำมาต้มเพาะเองได้ มีรสชาติหวาน ลักษณะอ่อนโยน บำรุงม้ามและกระเพาะ เพิ่มกำลังวังชา ต้านมะเร็ง

เห็ดหัวลิงช่วยรักษามะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

การค้นคว้าทางแพทย์แผนปัจจุบันพิสูจน์ว่า เห็ดหัวลิงมีสารโพลีแซคคาไรด์และสารเปปไทด์ จากการทดลองในสัตว์พิสูจน์ว่า มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งชนิด S-180 ในหนูได้ การทดลองในหลอดทดลอง สามารถยับยั้งการสังเคราะห์ DNA และ RNA ในเซลล์มะเร็ง ECS ของตัวหนู ทำให้ Thymine และ Uracil ซึ่งเป็นเบสที่ใช้ในการสร้าง DNA เพื่อการแบ่งตัวของเซลล์ ไม่สามารถเข้าสู่เซลล์ได้ การยับยั้งการดูดซึมของสารเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความเข้มข้นของยาที่ใช้ในการรักษา

เห็ดหัวลิงช่วยเพิ่มอัตราการแปรเปลี่ยนสภาพของเซลล์ต่อมน้ำเหลืองได้ เพิ่มจำนวนเม็ดโลหิตขาวให้สูงขึ้น และเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกันในร่างกาย

หลังจากที่ผู้ป่วยได้รับสารโพลีแซคคาไรด์ จากเห็ดหัวลิงแล้ว นอกจากโปรตีนจะเพิ่มขึ้น ยังทำให้เกิดสารอินเตอร์เฟอรอน ช่วยเพิ่มพลังต้านทานมะเร็งอีกด้วย เห็ดหัวลิงจึงสนับสนุนการรักษามะเร็งในระบบทางเดินอาหาร โดยเฉพาะผู้ป่วยมะเร็งที่มีร่างกายอ่อนแอ นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการที่เกิดจากผลข้างเคียงของเคมีบำบัดและรังสีบำบัดในผู้ป่วยโรคมะเร็งอีกด้วย



เนื้อเห็ดหัวลิงประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย 7 ชนิด

เห็ดหัวลิงมีรสชาติอร่อยมาก ในเมนูอาหารของจีนจัดได้ว่าเป็นหนึ่งในแปดของสิ่งล้ำค่า บางคนถือว่าเห็ดหัวลิงมีคุณค่าเท่ากับรังนกและอาหารทะเลราคาแพง บางคนเอาไปเปรียบเทียบกับหูลาม และปลิงทะเล โดยถือว่าเห็ดหัวลิงเป็นหนึ่งในสี่ที่เรียกว่าเป็นยอดอาหาร เป็นของล้ำค่าที่สุดในบรรดาเห็ด

เห็ดหัวลิงมีรูปลักษณะใหญ่ อุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ ในเห็ดแห้ง 100 กรัม ประกอบด้วยโปรตีน 26.3 กรัม ซึ่งมีมากกว่าในเห็ดหอม 1 เท่า เห็ดหัวลิงมีกรดอะมิโนอยู่ 16 ชนิด ในจำนวนนี้มี 7 ชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย และเนื่องจากเห็ดหัวลิงมีโปรตีนสูง และมีวิตามินหลายชนิด จึงได้ชื่อว่า “เป็นเนื้อสัตว์จากพืช”

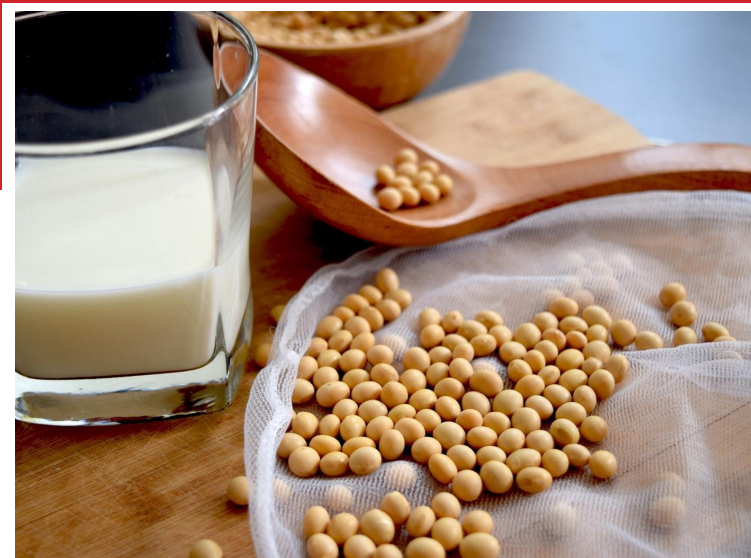
ข้อควรสนใจ

เห็ดหัวลิงเป็นทั้งอาหารที่มีรสชาติดีและอร่อย อุดมไปด้วยสารอาหาร ยังเป็นยาดีในการป้องกันรักษาโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรบริโภคเห็ดหัวลิงเป็นประจำโดยใช้ประมาณ 60-120 กรัม นำไปผัดหรือต้มเป็นแกงจืด จะเป็นผลดีต่อการรักษาโรคมะเร็ง ป้องกันมิให้มะเร็งรุกรามไปสู่อวัยวะอื่น หรือเป็นซ้ำ

ถ้าหากปรุงเป็นอาหารร่วมกับเต้าหู้ เลือดห่าน หนังหมู ถั่วงอก เห็ดหูหนู สาหร่ายทะเล แครอท ซึ่งล้วนแต่เป็นอาหารต้านมะเร็ง จะยิ่งเพิ่มคุณค่า

สุดยอดอาหารต้านอนุมูลอิสระ

ถั่วเหลืองสุดยอดอาหารต้านมะเร็ง



ถั่วเหลือง กับผลิตภัณฑ์ถั่วสามารถชะลอการเจริญเติบโต ลดการแตกตัวของเซลล์มะเร็ง ถั่วเหลืองมีความสำคัญมากต่อการบริโภคอาหารของชาวจีน การค้นคว้าวิจัยพบว่าส่วนประกอบกรดอะมิโนในโปรตีนของถั่วเหลือง ถือว่าสมบูรณ์ที่สุดเมื่อเทียบกับโปรตีนจากพืชอื่น บริโภคแล้วจะได้รับกรดอะมิโนครบทุกชนิด ถั่วเหลืองยังประกอบด้วยสารฟลาโวนอยด์ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค ต้านเชื้อรา ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ถั่วต้องการความอ่อนเยาว์ก็ต้องรับประทาน “ถั่ว” ด้วยนี่เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการต้านมะเร็ง

ถั่วเหลืองมีสารประกอบทางเคมีหลายชนิดสำหรับต้านมะเร็ง และยังช่วยชะลอการเจริญเติบโต ลดการแตกตัวของเซลล์มะเร็งอีกด้วย ทั้งยังเป็นตัวหลักในบรรดาอาหารต้านมะเร็ง อาหารจำพวกถั่วนี้มีหลากหลาย ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิ้นเตา ถั่วแดง และถั่วแปบ เป็นต้น โปรตีนของถั่วเหล่านี้ล้วนประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สมบูรณ์ โดยเฉพาะโปรตีนจากถั่วเหลืองจัดเป็นโปรตีนพืชที่มีกรดอะมิโนครบถ้วนเพียงชนิดเดียวในพืชทั้งหมด อุดมไปด้วยสารไลซีน น้ำมันจากถั่วเหลืองเป็นไขมันที่ไม่อิ่มตัวซึ่งมีสูงถึงร้อยละ 85 ในจำนวนนี้เป็นกรดไลโนเลอิก มากกว่าร้อยละ 50 และยังมีสารโพลีฟีนอล 1.6% ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระธรรมชาติ ในถั่วเหลืองยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบี 2 สูงกว่าอาหารธัญพืชอื่น

ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค

ถั่วเหลืองประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 35-40 ไขมันร้อยละ 15-20 เกลือแร่ร้อยละ 20-30 สำหรับถั่วประเภทอื่นสารอาหาร 3 ชนิด ดังกล่าวข้างต้นจะมีความแตกต่างกับถั่วเหลืองบ้าง แต่สารอาหารอื่นก็

จะมีคล้ายกัน ถั่วเหลืองจัดเป็นอาหารพืชที่มีคุณค่าสารอาหารค่อนข้างสูง พืชจำพวกถั่วจะมีสารฟลาโวนอยด์ ซึ่งมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาคล้ายกับฮอร์โมนเพศหญิง มีประสิทธิภาพในการต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้เลือดแข็งตัว ต้านเชื้อโรค ต้านเชื้อรา เป็นต้น

พืชจำพวกถั่วประกอบไปด้วยสารอาหารหลายชนิด อาทิ เหล็ก แมกนีเซียม โมลิบดีนัม แมงกานีส ทองแดง สังกะสี เซเลเนียม เป็นต้น ในถั่วเหลืองทุก 500 กรัม ประกอบไปด้วยเอนไซม์ ประมาณ 13 ชนิด ซึ่งเอนไซม์เหล่านี้สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ได้ง่าย ยกเว้นธาตุเหล็กที่ร่างกายไม่สามารถดูดซึมได้ง่ายนัก สารอาหารเหล่านี้ช่วยในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน จึงเหมาะสำหรับวัยเจริญเติบโต ส่วนในวัยชราถั่วจะช่วยรักษาการทำงานของร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยลงไป

เมื่อรับประทานผลิตภัณฑ์ประเภทถั่ว ควรใส่ใจกรรมวิธีในการปรุง

บางคนรับประทานถั่วแล้วมีอาการท้องอืด สาเหตุ คือ ในถั่วมีสารจำพวกโอลิโกแซคคาไรด์ (Oligo-saccharides) เช่น Starchyose และ Raffinose เป็นต้น ซึ่งเอนไซม์ในลำไส้มนุษย์ไม่สามารถย่อยสลายสารเหล่านี้ได้ แต่เชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้จะทำการย่อยสลายแทนจึงทำให้เกิดแก๊สในท้องขึ้น

ถัวยังมีส่วนประกอบจำพวกซาโปนิน (Saponins) อีกร้อยละ 2-3 มีฤทธิ์ในการละลายเม็ดเลือดแดง ทั้งยังมีสารเลคติน (Lectin) ทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งตัว ซึ่งไม่เพียงแต่ทำให้สูญเสียประสิทธิภาพของเม็ดเลือดแดงเท่านั้น หากยังส่งผลต่อการเจริญเติบโตของสัตว์อีกด้วย

ในถั่วทุกประเภทมีกรดไฟติก (Phytic Acid) หรือไฟเตท ซึ่งจะขัดขวางการดูดซึมของธาตุสังกะสี แคลเซียม แมงกานีส และธาตุเหล็ก สารไฟเตทนี้บางส่วนจะถูกทำลายไปหรือลดน้อยลงเมื่อเราปรุงอาหารด้วยความร้อน ดังนั้น ควรให้สนใจกรรมวิธีในการปรุงอาหารจำพวกถั่วและผลิตภัณฑ์จากถั่ว

เต้าหู้และน้ำเต้าหู้อุดมด้วยคุณค่าสารอาหาร

โปรตีนในเต้าหู้มีอัตราการย่อยสลายสูงมาก (ประมาณ 92.7%) ทั้งนี้เนื่องจากในกระบวนการผลิตเต้าหู้นั้น ได้ผ่านขั้นตอนของการแช่ด้วยน้ำ ไม่จนแฉกละเอียด และผ่านความร้อน เป็นต้น ทำให้ส่วนประกอบที่แข็งนั้นถูกทำลายไป ขจัดสารที่ย่อยสลายได้ยาก ปัจจัยต่าง ๆ เช่น สารยับยั้งทริปซิน (Trypsin) ก็จะถูกทำลายไปเมื่อถูกความร้อน

น้ำเต้าหู้ที่ชาวจีนนิยมบริโภคกันนั้น มีโปรตีนและสารอาหารครบถ้วนใกล้เคียงนมวัวสด แต่อาจมีความแตกต่างในเรื่องของปริมาณกรดอะมิโนแต่ละชนิด โดยเฉพาะธาตุเหล็กในน้ำเต้าหู้มีมากกว่านมสด และเนื่องจากส่วนประกอบของไขมันและเกลือแร่มีน้อยกว่า ดังนั้น น้ำเต้าหู้จึงให้พลังงานเป็นแคลอรีต่ำกว่านมสด



มะเร็ง!!! ยังมีทางออก

ยาน้ำเทียนเซียนเหมาะกับใคร ?



ผู้ที่กำลังรอผล
การตรวจชิ้นเนื้อ



เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
การรักษา



ลดผลข้างเคียง
คีโม/ฉายแสง



ผู้ป่วยสูงอายุที่ไม่
สามารถรับการ
รักษาที่รุนแรง



ผู้ป่วยที่ไม่ต้องการ
รักษาวิธีหลัก



ผู้ต้องการลด
การเกิดซ้ำของโรค



ผู้ที่มีความเสี่ยง
มะเร็ง



ผู้มีภูมิคุ้มกันต่ำ



TIAN XIAN LIQUID
www.feidathai.com

ยาน้ำเทียนเซียน

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ควบคุมเซลล์มะเร็ง



02-264-2217-9

