

www.siamca.com ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง

SiamCA

E B O O K

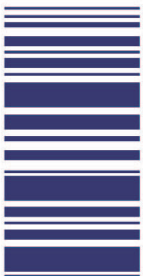
Vol.21

วารสารสยามชีโอ
เพื่อผู้ป่วยโรค มะเร็ง และผู้รักสุขภาพ

เส้นใยอาหาร ช่วยต้านโรคมะเร็ง ในระบบทางเดินอาหาร

“การวิจัยค้นคว้าไม่น้อยที่พบว่า
ในท้องที่ ๆ มีการบริโภคใยอาหารสูง
จะมีการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ตอนกลางน้อยมาก
และในท้องที่ ๆ มีอัตราการเป็นโรคมะเร็ง
ลำไส้ใหญ่สูงนั้น ปรากฏว่าการบริโภคอาหาร
โดยทั่วไปของพวกเขาดีย่อยอาหาร
เป็นอย่างมาก

”



ร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหาร เป็นประจำทุกวัน

เส้นใยอาหาร ช่วยต้านโรคมะเร็ง ในระบบทางเดินอาหาร

ในทวีปแอฟริกา อัตราการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางกับลำไส้ใหญ่ตอนปลายค่อนข้างต่ำ แต่ในสหรัฐอเมริกาและประเทศในทวีปยุโรป ผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ตอนปลายมีอยู่ทั่วไป ความแตกต่างอยู่ตรงที่ว่าชาวแอฟริกันจะได้รับเส้นใยอาหารอย่างน้อยวันละ 50 กรัมขึ้นไป แต่คนยุโรปและชาวอเมริกันไม่ได้รับใยอาหารแม้เพียงครึ่งหนึ่ง ดังนั้น จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะเป็นโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

โดยปกติทั่วไปร่างกายควรได้รับเส้นใยอาหารให้มาก เส้นใยอาหาร หมายถึง สารจำพวกโพลีแซคคาไรด์ที่มีอยู่ในอาหารประเภทพืช ซึ่งเป็นสิ่งที่ระบบย่อยอาหารของคนไม่สามารถย่อยสลายได้ เส้นใยของพืชบางอย่างอาจจะย่อยสลายในน้ำได้ แต่บางอย่างก็ทำไม่ได้ สิ่งสำคัญที่ประกอบขึ้นเป็นผนังของเซลล์พืช เช่น เซลลูโลส(Cellulose), เฮมิเซลลูโลส(Hemicellulose), เจลลี่ เป็นต้น สารคัดหลั่ง และสิ่งที่สะสมอยู่ในเซลล์พืช เช่น สารเพคติน(Pectin) ในผลไม้, อัลกินิกแอซิด(Alginic Acid), อะการ์แอซิด(Agar Acid) ในสาหร่ายทะเล, โคโรสอลิกแอซิด(Corosolic Acid) และยางไม้ เป็นต้น

การวิจัยค้นคว้าไม่น้อยที่พบว่า ในท้องที่ที่มีการบริโภคใยอาหารสูงจะมีการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ตอนกลางน้อยมาก และในท้องที่ที่มีอัตราการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่สูงนั้น ปรากฏว่าการบริโภคอาหารโดยทั่วไปของพวกเขาขาดใยอาหารเป็นอย่างมาก



การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารมีข้อดีที่สำคัญ 4 ประการ

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสามารถป้องกันโรคมะเร็งได้อย่างไร

1. เส้นใยอาหารช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัว เป็นการย่นระยะเวลาในการไหลผ่านลำไส้ของสิ่งต่าง ๆ
2. เส้นใยอาหารช่วยเพิ่มพื้นที่บรรจุภายในลำไส้ เป็นการเจือจางสารพิษบางอย่าง เช่น ไนโตรซามีน(Nitrosamines), โพลีไซคลิก อโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน(Polycyclic Aromatic Hydrocarbon หรือ PAH) ที่ปะปนอยู่ในอาหารและน้ำดื่ม ซึ่งจะนำไปสู่โรคมะเร็งได้
3. เส้นใยอาหารบางอย่างยังสามารถดูดซับสารก่อเกิดมะเร็งและระบายออกมาพร้อมกับอุจจาระ
4. เส้นใยอาหารช่วยดูดซับหรือผสมกับแอมโมเนีย กรดน้ำดี ตลอดจนสารที่มีพิษชนิดอื่น ทั้งเป็นการเพิ่มปริมาณการระบายออกของอุจจาระประเภทไขมันอีกด้วย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ตอนปลายและลำไส้ใหญ่อ่อนกลาง



เกร็ดน่ารู้

ข้อดี 4 ประการของการบริโภคเส้นใยอาหาร

1. กระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้มีการบีบตัว
2. ช่วยเจือจางชำระล้างสารก่อมะเร็ง
3. ดูดซับสารก่อเกิดมะเร็ง
4. ดูดซับหรือผสมผสานกับสารที่เป็นพิษ

ร่างกายควรได้รับอาหารประจำวันอย่างพอเหมาะ

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้ว่า ร่างกายควรได้รับอาหารที่มีเส้นใยทุกวัน ให้บริโภคแป้งสาลีกลั่น หรือข้าวกล้อง โดยใช้วิธีผสมกับแป้งสาลีขาวหรือข้าวขัดขาว นอกจากนี้ควรเสริมด้วยผักและผลไม้ ผู้สูงอายุควรบริโภคอาหารที่มีเส้นใยสูงโดยเพิ่มแคลเซียมไปด้วย ควรใช้ธัญพืชที่ไม่ขัดขาว ธัญญาหารหลายชนิด เช่น ข้าวกล้อง ฟักทองเป็นอาหารหลัก เพราะอาหารเหล่านี้ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคท้องผูก โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางและตอนปลาย

ธัญพืชที่มีเส้นใยอาหารสูง ได้แก่ ข้าวเกาเหลียง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวสาลีไม่ขัดขาว พืชประเภทมัน พืชประเภทถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วลันเตา ถั่วแปบ ถั่วฝักยาว ถั่วซิงโต้ว ถั่วแระ พืชประเภทหัว ได้แก่ หอม มันเหลียงสุ้ แครอท พืชประเภทผัก ได้แก่ ผักกูด หน่อไม้ฝรั่ง ผักกาดม่วง ผักบุ้ง ผักโขม ผักคะน้า ผักกาดขาว วอลนัท (Lactuca sativa) หัวไชเท้า พืชประเภทผลไม้ ได้แก่ มะเขือเทศ พริกหยวก บวบ เป็นต้น

เกร็ดน่ารู้

อาหารที่อุดมไปด้วยเส้นใยจากพืช

1. ประเภทธัญญาหาร ได้แก่ ข้าวเกาเหลียง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง ข้าวสาลีบัควีท พืชจำพวกหัวมัน
2. ประเภทถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วลันเตา ถั่วแปบ ถั่วฝักยาว ถั่วซิงโต้ว ถั่วแระ
3. ประเภทหัว ได้แก่ หอมใหญ่ มันเหลียงสุ้ แครอท
4. ประเภทผัก ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง หัวผักกาดสีม่วง ผักบุ้ง ผักโขม ผักคะน้า ผักกาดขาว วอลนัท (Lactuca sativa) หัวไชเท้า
5. ประเภทผลไม้ ได้แก่ มะเขือเทศ พริกหยวก บวบ



โภชนาการบำบัดของชาวเมดิเตอร์เรเนียน ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

การวิจัยค้นคว้าแสดงให้เห็นว่า อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะนั้น ไม่เพียงแต่สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้เท่านั้น หากยังป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย ดังนั้น อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียนจึงนับว่าโดดเด่น และเป็นผลงานด้านโภชนาการบำบัดอันน่าสนใจ

อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียน คือ การใช้ น้ำมันมะกอกปรุงแต่งอาหาร เสริมด้วยพืชผักและผลไม้ ผลิตภัณฑ์จากธัญพืชที่มีเปลือก และถั่ว เพิ่มเติมด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศจำนวนมาก ตามด้วยไวน์แดงอีก 1 แก้ว จนกลายเป็น โภชนาการบำบัดที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

อัตราการเป็นโรคหัวใจของชาวเมดิเตอร์เรเนียนนั้นต่ำกว่าชาวอเมริกันมาก ผู้ที่ทำการวิจัยค้นคว้ามีความเห็นว่า การบริโภคอาหารของพวกเขาสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิดได้

การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารในแถบเมดิเตอร์เรเนียน

ประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน เช่น กลุ่มประเทศยุโรป ได้แก่ ฝรั่งเศส สเปน อิตาลี ยูโกสลาเวีย กรีซ อียิปต์ กลุ่มประเทศแถบเอเชีย ได้แก่ ตุรกี ซีเรีย เลบานอน และกลุ่มประเทศแอฟริกาเหนือ ได้แก่ ตูนิเซีย โมร็อกโก เนื่องจากปัจจัยทางด้านภูมิศาสตร์จึงเกิดการแลกเปลี่ยนทางด้านวัฒนธรรมและทางด้านโภชนาการอาหารกันในหลายรูปแบบ หากจะเน้นถึงลักษณะพิเศษด้านอาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียน ก็คงจะเป็นการใช้ผลมะกอกกับน้ำมันมะกอกซึ่งนิยมใช้กันมาก ผักผลไม้ตามฤดูกาล ผลิตภัณฑ์ธัญพืชที่มีเปลือกและผลิตภัณฑ์ถั่ว สมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิด ตามด้วยด้วยไวน์หนึ่งแก้วระหว่างอาหารมื้อหลัก



น้ำมันมะกอกอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติ

เขตเมดิเตอร์เรเนียนเป็นแหล่งที่มีต้นมะกอกจำนวนมาก น้ำมันมะกอกเป็นแหล่งรวมสิ่งที่มีคุณค่าในผลมะกอกอุดมไปด้วยกรดไขมันทั้งชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชันเรียกว่าโพลีฟีนอล (Polyphenol) ชาวเมดิเตอร์เรเนียนซึ่งบริโภคกรดไขมันมะกอกปริมาณมาก เป็นการพิสูจน์ได้ดีว่า สามารถเพิ่มระดับไขมันชนิดดี (HDL-C) ในเลือดได้ และลดระดับความเข้มข้นของไขมันชนิดเลว (LDL-C)

นอกจากนี้การบริโภคไขมันชนิดอิ่มตัวในปริมาณน้อย (เช่น น้ำมันเนย และน้ำมันหมู) และรับประทานอาหารที่อุดมด้วยสารต้านออกซิเดชัน ไขมันไม่อิ่มตัว (เช่น น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันดอกคำฝอย) และโพลีฟีนอล จะสามารถต่อต้านอนุมูลอิสระและลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็งได้

ไวน์แดงป้องกันโรคมะเร็งได้

ไวน์แดงมีส่วนประกอบของ Resveratrol ซึ่งจากการทดลองกับสัตว์ พบว่าสามารถป้องกันมิให้หลอดเลือดแดงแข็งตัว นอกจากนี้จากการเพาะเชื้อในเซลล์และทดลองในหนูพบว่า มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งได้ในอวัยวะซึ่งใช้ทำไวน์ยังมีส่วนประกอบของอัลลาจิกแอซิด (Ellagic Acid) มีฤทธิ์ในการขจัดสารก่อเกิดมะเร็ง ซึ่งมาจากการก่อตัวโดยธรรมชาติหรือโดยการกระทำของมนุษย์ จึงกล่าวได้ว่าเหล้าองุ่นมีคุณประโยชน์ในการป้องกันการพัฒนาของเซลล์เป็นโรคมะเร็ง

การบริโภคเส้นใยอาหารช่วยกระตุ้นการไหลเวียนและขับถ่าย

หลายปีมานี้สังเกตได้ว่า กลุ่มคนที่บริโภคอาหารที่มีเส้นใยมาก จะมีอัตราการเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ตอนกลางน้อยกว่ากลุ่มคนที่บริโภคอาหารที่มีเส้นใยอาหารน้อย การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยมากจะช่วยให้ลำไส้บีบตัว ขับถ่ายของเสียและสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกายโดยเร็ว และยังช่วยกระตุ้นการระบายกรดน้ำดีและไขมันคอเลสเตอรอลออกจากร่างกายได้ด้วย

การบริโภคอาหารที่มีเส้นใยช่วยลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในเลือดได้อย่างไร ทั้งนี้คงเป็นเพราะเส้นใยอาหารเกิดบทบาทในการดูดซึมกรดน้ำดีในลำไส้และระบายออกจากร่างกายโดยทางอุจจาระ เมื่อกรดน้ำดีที่สูญเสียไป จะถูกทดแทนด้วยคอเลสเตอรอลในเลือดซึ่งผ่านการแปรเปลี่ยนโดยอวัยวะตับแล้ว จึงทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดลดต่ำลง





พืชผักผลไม้สดมีสารอาหารสูง

พืชผักผลไม้สดอุดมไปด้วยสารบำรุงนั้น กล่าวโดยรวมแล้วมีคุณประโยชน์ 4 ประการ ดังนี้

1. อุดมด้วยวิตามิน : วิตามินซีจะมีมากในพืชผักใบเขียว รองลงมาเป็นพืชผักที่เป็นหัวและจำพวกแตง สารแคโรทีนจะมีมากในพืชผักสีเขียวก สีส้มเหลืองและสีแดง ส่วนวิตามินบี 2 จะมีมากในพืชผักใบเขียวเช่นกัน
2. อุดมด้วยเกลืออนินทรีย์ ได้แก่ โพแทสเซียม แมงกานีส แคลเซียม และธาตุเหล็ก เป็นต้น สารเหล่านี้ส่วนใหญ่จะได้จากผัก
3. เซลลูโลส และเพคติน ที่มีอยู่ในผักและผลไม้ นั้น มีความหมายทางกายภาพอันสำคัญอย่างยิ่ง เซลลูโลสและสารเพคตินที่มีอยู่ในผักและผลไม้ส่วนหนึ่งจะถูกเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ย่อยสลายไป เป็นการกระตุ้นกระบวนการไหลเวียนของสารพิษบางอย่างที่อยู่ในร่างกาย ช่วยลดการทำลายร่างกายของสารพิษ ทำให้เกิดบทบาทในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ในระดับหนึ่ง
4. ผักและผลไม้บางอย่างมีเอนไซม์ อยู่เป็นจำนวนมาก มีกรดอินทรีย์และสารฆ่าเชื้อจากพืช ชาวเมดิเตอร์เรเนียนนิยมใช้มะเขือ มะเขือเทศ พริก กระเทียม หัวหอมในการปรุงอาหาร ซึ่งพืชผักเหล่านี้เองที่เป็นอาหารต้านมะเร็งได้ดี



สมุนไพร เครื่องเทศและเครื่องปรุงต่าง ๆ ช่วยป้องกันโรคได้

ชาวเมดิเตอร์เรเนียนนิยมใช้สมุนไพรและเครื่องเทศจำนวนมาก เช่น โหระพา, ยี่หระ, โรสแมรีนัส (Rosemarinus), ซาลเวีย (Salvia), ไทม์สวูลการ์ริส (Thymus vulgaris), พานหงฮวา, และเก๋อโหลวจื่อ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีฤทธิ์ในการต้านออกซิเดชั่นสูงมาก ป้องกันไขมันชนิดเลว (LDL) ที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแดงแข็งตัว

อาหารของชาวเมดิเตอร์เรเนียนน้อยนักที่จะพบเห็นการใช้สารกันบูด ไขมันอิ่มตัว และอาหารสำเร็จรูปที่ไม่สารอาหารหรือวิตามิน นอกจากนี้ พวกเขาไม่ค่อยนิยมบริโภคเนื้อสีแดงที่มีไขมันอิ่มตัวมาก ๆ ชาวบ้านทั่วไปจะรับประทานขนมที่ทำด้วยเนยและแป้งสาลีเป็นบางครั้ง หรือรับประทานเนยแข็งสักชิ้นหนึ่งหลังอาหารเท่านั้น แต่จะสนใจควบคุมปริมาณที่กินเข้าไป จึงไม่เป็นที่แปลกใจเลยว่าพวกเขาไม่ค่อยมีใครป่วยด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคมะเร็งบางชนิด

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

