

อาหารต้านมะเร็ง

ฝ่ายโภชนาการ

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มาลองดูกันสิคะว่ามี 8 สัญญาณมะเร็ง อันตรายอยู่ใกล้ตัวของคุณหรือไม่

1. มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ เช่น ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ หรือปัสสาวะมีสีเลือด
2. กลืนอาหารลำบาก หรือ อาหารติดอยู่ที่ช่องกลางอก หรือ อาหารไม่ย่อย แน่น จุดเสียดท้องเป็นเวลานาน
3. มีอาการเสียงแหบไอเรื้อรังผิดปกติมีเสมหะปนเลือด
4. มีเลือดหรือตกขาวที่ผิดปกติ มูกเลือด น้ำเหลืองปนเลือดออกทางช่องคลอดหรือทวารหนัก
5. เป็นแผลเรื้อรังหายช้ามากกว่า 1 เดือน
6. มีการเปลี่ยนแปลงของหูด หรือ ฝ้าตามร่างกายที่โตเร็วผิดปกติ
7. มีก้อนที่เต้านมหรือส่วนต่าง ๆ
8. หูอื้อหรือมีเลือดกำเดาไหล

ถ้าพบข้อใดที่ไม่มี 8 สัญญาณนี้ได้ก็จะปลอดภัยไร้กังวลแล้วล่ะ

ในยุคปัจจุบันนี้ ผู้คนส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงห่างไกลจากโรคร้ายต่าง ๆ แต่สภาพแวดล้อมนั้นกลับตรงข้ามกันคือมักพบกับความเสี่ยงที่สามารถนำทุก ๆ ท่านให้เข้าใกล้และก่อให้เกิดโรคได้มากมาย

การปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ แป้ง ข้าว ผักผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และอาหารจำพวกผัก ผลไม้ ธัญพืช เป็นประจำเพราะในผักและผลไม้บางชนิดมีสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็งได้
- การควบคุมดูแลรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป
- ควรจำกัดอาหารประเภทไขมัน โคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีเชื้อรา เช่น พริกแห้ง หรือกระเทียมมีราขึ้น ไม่ควรล้างและนำมาประกอบอาหารอีกเพราะสารพิษของเชื้อราทนความร้อนได้ และอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เพราะจำทำให้เกิดโรคพยาธิใบไม้ตับและมะเร็งท่อน้ำดีในตับได้

- หลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์รมควัน บิ้ง ย่าง ทอดจนเกรียมไหม้ เพราะอาหารที่เกรียมไหม้จะมีสารก่อมะเร็ง เช่น ไฮโดรคาร์บอนด์

- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหมักดอง หรืออาหารรมควัน อาหารใส่สี ใส่น้ำประปาสี เช่น ไข่ก๊วยช้อก แยม แหนม ปลาจ๋า เนื้อเค็ม

- หลีกเลี่ยงอาหารที่ร้อนจัดเพราะจะทำให้เกิดความร้อนสะสมต่อเยื่อบุหลอดอาหาร ถ้าเกิดซ้ำ ๆ อาจเกิดมะเร็งหลอดอาหารได้

- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพราะ ถ้าดื่มมาก ๆ จะเกิดการระคายเคืองเยื่อบุหลอดอาหารและกระเพาะอาหาร ถ้าดื่มมาก ๆ และมีสารพิษจากบุหรี่ เซลล์จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นเซลล์มะเร็งได้

- หลีกเลี่ยงการกินหมากหรือยาสูบเพราะในหมากหรือยาสูบมีสารก่อให้เกิดโรคมะเร็งอาหาร เป็นอีกสิ่งหนึ่งซึ่งมีความสำคัญกับร่างกายและการดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันการเกิดโรคร้าย ดังที่กล่าวมาข้างต้น อาหารก็เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน แต่เราทุกคนสามารถเลือกชนิดของอาหารและการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง

อาหารประเภทใด? ป้องกันมะเร็ง จากงานวิจัยทางการแพทย์พบว่าถ้าหากรับประทานผักผลไม้เป็นประจำสามารถป้องกันมะเร็งได้

- อาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ อาหารประเภทนี้ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ได้

- เลือกรับประทานอาหารผักตระกูลถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วคั่ว เพราะเป็นผักที่มีสารมีฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็ง

- รับประทานอาหารที่มีเบต้า-แคโรทีนและวิตามินเอสูง เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะละกอสุก เพราะมีฤทธิ์ยับยั้งการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปกติไปเป็นเซลล์มะเร็งได้

- รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง ซึ่งพบในผักสดและผลไม้ต่าง ๆ เช่น ส้ม ฝรั่ง เพราะมีหน้าที่ยับยั้งน้ำย่อยจากเซลล์มะเร็งทำให้เซลล์แพร่กระจายช้ากว่าปกติ

- เลือกรับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศต่าง ๆ เช่น กระเทียม เพราะในเครื่องเทศมีสารป้องกันมะเร็ง

ผักและผลไม้ที่มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง

ผักและผลไม้	อวัยวะที่เกี่ยวข้อง
ผักตระกูลกะหล่ำ	ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ
พืชตระกูลกระเทียม	กระเพาะอาหาร หลอดอาหาร ลำไส้ใหญ่
ธัญพืช	ลำไส้ใหญ่ เต้านม ตับ
ผักและผลไม้ทุกชนิด	ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ตับ เต้านม ช่องปาก
ผลไม้สีเหลืองและผักสีเขียวเข้ม	ปอด กระเพาะอาหาร ช่องปาก กระเพาะปัสสาวะ

ตัวอย่างรายการผักและผลไม้

- **กากใยอาหารสูง** กระเจ็ด คื่นช่าย ถั่วงอก ผักเขียวเกือบทุกชนิด ส้มเขียวหวานทั้งกลีบ ส้มโอ แดงโม เมล็ดถั่วต่าง ๆ ข้าวโพด

- **วิตามินเอสูง** ใบยอ ใบย่านาง ใบชะพลู ตำลึง แครอท มะระ ผักบุ้ง ชะอม ยอดกระถิน แคนตาลูป มะม่วง มะละกอ มะเขือ ถั่วพู บร็อคโคลี่

- **วิตามินซีสูง** ดอกขี้เหล็ก มะรุม มะกอก มะขามป้อม มะขามเทศ มะนาว มะเขือเทศ บร็อคโคลี่ พุทรา กล่ำปลี คื่นช่าย ใบย่านาง ฝรั่ง สับปะรด มะปราง