

10 ความเชื่อผิด ๆ อาหารต้านมะเร็ง

สถานวิทยามะเร็ง

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

1. เป็นมะเร็งห้ามกินเนื้อสัตว์ ?

- ไม่จริง ต้องกินเนื้อสัตว์ให้เพียงพอที่ร่างกายต้องการ 1 กรัมต่อน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ต่อวัน
- เลือกกินเนื้อสัตว์คุณภาพดี ได้แก่ ปลา ไข่ ส่วนเนื้อแดงกินได้วันละไม่เกิน 5 ช้อนโต๊ะ หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป

2. ถั่วเหลือง เพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง ?

- ไม่จริง แต่ไม่แนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมจากถั่วเหลือง
- คนเป็นมะเร็งสามารถดื่มถั่วเหลืองเพื่อเป็นแหล่งของโปรตีนได้

3. กินได้แต่ปลาทะเลน้ำลึกเท่านั้น ห้ามกินปลาที่ไม่มีเกล็ด

- ไม่จริง สามารถกินเนื้อปลาชนิดอื่นได้หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องกินแต่ปลาทะเลน้ำลึก
- ปลาที่ไม่มีเกล็ดมักมีกลิ่นคาว ได้แก่ ปลาดุก ปลาช่อน สามารถกินได้หากวิธีการปรุงที่ดีเพื่อลดกลิ่นคาวที่อาจทำให้ผู้ป่วยกินได้น้อยลง

4. เซลล์มะเร็งใช้น้ำตาลในการเติบโต ?

- ไม่จริง แต่ควรเลี่ยงอาหารน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลม ขนมหวาน
- ควรจำกัดปริมาณน้ำตาล ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

5. เป็นมะเร็งควรดื่มน้ำแยกจากมาก ๆ ?

- ไม่จริง สามารถดื่มได้ในปริมาณที่พอเหมาะ หรือ เลือกกินเป็นผักผลไม้สดแทน
- ปริมาณที่แนะนำต่อวัน ผัก 6 ทัพพี และผลไม้หรือน้ำผลไม้ 2-3 ส่วน

6. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมีสารต้านอนุมูลอิสระ ดีต่อคนเป็นมะเร็ง ?

- ไม่จริง ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้
- ควรปรึกษาแพทย์ในการใช้วิตามิน เกลือแร่หากผู้ป่วยมีภาวะขาดสารอาหาร

7. อดอาหารช่วยให้เซลล์มะเร็งฝ่อ ?

- ไม่จริง การอดอาหารจะทำให้ร่างกายขาดพลังงานและสารอาหาร เสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อน
- หากกินได้น้อย ควรเพิ่มมื้ออาหารให้บ่อยขึ้น

8. เป็นมะเร็งต้องระวังของแสลง ?

- ไม่มีข้อกำหนดชัดเจน
- ควรเลี่ยงอาหารที่เพิ่มปัจจัยเสี่ยง เช่น ของหมักดอง อาหารเผ็ด อาหารเค็มจัด อาหารปิ้งย่าง ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป

9. เป็นมะเร็งห้ามกินอาหารมังสวิรัต ?

- ไม่จริง
- ควรกินมังสวิรัตแบบกิน ไข่-นมได้ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารที่จำเป็น

10. อาหารเมดิเตอร์เรเนียน ดีต่อคนเป็นมะเร็ง ?

- อาหารที่ใช้น้ำมันมะกอก มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว แนะนำให้รับประทาน 2 วันต่อสัปดาห์