ไม่อยากเป็นมะเร็ง ควรกินแบบไหน?

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

ไม่อยากเป็นมะเร็ง ควรกินแบบไหน?

อย่ากินเด็ดขาด!!!

- ของเค็ม ของดอง ของรมควัน ปิ้งย่างทั้งหลาย โดยเฉพาะที่ทำมาจากเนื้อสัตว์เด็ดขาด

- เนื้อสัตว์ที่ทำกันมาเพื่อให้เก็บกินได้นานๆ พวก แฮม ไส้กรอก เบคอน ซาลามี่ พวกนี้จะไปสะสมเกิดมะเร็งในช่องทองได

- จำไว้เลยว่าของกินอะไรที่กึ่งดิบกึ่งสุกและดำ เช่น แหนมย่าง ตับไก่ปิ้งก่อให้เกิดมะเร็งแน่นอน

- เนื้อสัตว์ที่ย่างแบบ “สุกสุด” หรือที่ภาษาอังกฤษเขาใช้ว่า “Well Done”ก็เพิ่มความเสี่ยงเป็นมะเร็งเต้านมได้เหมือนกัน

- อย่าสูดดมควันอาหารปิ้งย่างเด็ดขาด

ควรกินด่วน!!

- ด็อคเตอร์แอนดรูว์ ไวล์ นักธรรมชาติบำบัดของอเมริกา ท่านศึกษาเรื่องเห็ดมาอย่างยาวนาน แนะนำว่าเห็ดในประเทศแถบเอเชียนี่ละ กินแล้วป้องกันมะเร็งได้ ถ้าหาได้ในบ้านเราก็ต้อง “เห็ดโคน” ส่วนใครมีงบมากหน่อยก็ลอง “เห็ดชิตาเกะ” ของญี่ปุ่นดู

- พวกพืชผลไม้ในกลุ่มสีเหลืองส้ม จะมีคุณสมบัติป้องกันมะเร็งได้หลายชนิด เราก็กินพวกมะม่วงสุก ข้าวโพด แครอท ก็แล้วกัน

- กินวิตามินอี 80 มิลลิกรัมต่อวัน เลือกอันที่เขาระบุว่ามีทั้งสาร Tocopherols และ Tocotrienols อย่างละ 4 ตัว และควรกินกับอาหารมื้อใหญ่หน่อย เพราะวิตามินอีต้องการให้ไขมันดูดซับไปด้วย

- กินวิตามินซี 200 มิลลิกรัมต่อวันก็พอ [...]

ขอบคุณที่มาข้อมูล