อาหารปลุกโรคร้าย

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ย. 2552

ผู้คนส่วนใหญ่มักเลือกรับประทานอาหารที่ถูกปาก โดยไม่คำนึงถึงอันตรายจากอาหารที่รับประทานเข้าไป เช่นเดียวกับดร.ทอม อู๋ ชาวจีนวัย 72 ปี ผู้ที่เคยป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด เมื่อ 30 ปีก่อน ซึ่งแพทย์ตรวจพบขณะที่มะเร็งลุกลามเข้าขั้นที่ 3 ทั้งยังแนะนำให้รักษาด้วยเคมีบำบัดเพื่อต่ออายุไปอีก 6 ปี

อาหาร, สนุขภาพ, ร่างกาย, โรคร้าย, โภชนาการ, ดร.ทอม อู๋แม้ ดร.อู๋ จะเลือกรักษาตามที่แพทย์บอก เขาก็ไม่ลืมที่จะขวนขวายหาทางรักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติ และก็ประสบผลสำเร็จจนทำให้ตัวเขาเองมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรงมาจนถึงทุก วันนี้ แถมยังกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคด้วยผักและผลไม้ และได้เป็นดร.ด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา โดยเมื่อไม่นานมานี้ ดร.อู๋ ได้เดินทางมาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เมืองไทยตามคำเชิญของสำนักพิมพ์นานมีบุค

แนว ทางการรักษาโรคตามแบบดร.อู๋ จะแนะนำให้ผู้ที่พบว่าตนเองป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ใช่ว่าจะต้องเร่งรีบไปโรงพยาบาลเพื่อพบแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรนึกย้อนหาสาเหตุด้วยตัวเองเสียด้วย และสาเหตุของการเกิดโรค นั้นก็มาจากอาหารที่เคยรับประทานเข้าไป พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน หันมารับประทานอาหารที่ปราศจากสารเคมี หรือเรียกว่าอาหารอินทรีย์

การ ลด ละ เลิก อาหารบางชนิด เพื่อเลี่ยงการเติมสารพิษที่เจือปนกับอาหารเข้าสู่ร่างกาย ด้วยการดูดซับเข้าสู่กระแสเลือดเพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย ดังนั้นการรับประทานของไม่ดีจะยิ่งทำให้เซลล์ในร่างกายสะสมพิษ อ่อนล้า ส่งผลให้ภูมิต้านทานบกพร่อง ร่างกายออนแอและป่วย

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเป็นอย่างยิ่งนั่นคือ อาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงด้วยการทอด ผัด ปิ้ง ย่าง โดยเฉพาะอาหารทอดที่ใช้น้ำมัน เมื่อน้ำมันถูกความร้อนจะแตกตัวเป็นสารหลายชนิด และหนึ่งในนั้นคือสารก่อมะเร็งชื่อฟามีโก้ รวมทั้งลดการรับประทานเนื้อสัตว์ เลี่ยงการดื่มนมที่ปัจจุบันมักได้จากวัวที่ถูกฉีดสารเร่งการเจริญเติบโต ถ้าหากบริโภคนมที่มาจากลักษณะดังกลาวอาจทำให้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมได้ รวมทั้งอาหารรสชาติหวาน ทั้งนี้การรับประทานน้ำตาลเกิน 4 ช้อนชาต่อวันนำมาซึ่งภูมิคุ้มกันบกพร่อง ริ้วรอยแห่งความชรามาเร็วก่อนวัยอันควร

สำหรับสัดส่วน อาหารที่ควรระประทานคือ อาหารจากธรรมชาติที่ไม่ผ่านการปรุงการปรุงสุก ร้อยละ 90 ส่วนที่เหลืออีกร้อยละ 10 เป็นอาหารที่ผ่านการปรุงสุกแล้ว รวมทั้งการดื่มน้ำผักผลไม้ที่ผ่านการสกัดอย่างถูกวิธี เพื่อให้ร่างกายได้ดูดซับสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าไปซ่อมแซมส่วนที่เกิด ความผิดปกติ ทั้งยังเสริมพลังระบบเมตาบอลิซึมของร่างกาย มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแกร่งพอจะเยียวยาตัวเอง ชะลอความแก่ เข้าทำนอง ‘ธรรมชาติช่วยชีวิต’ อย่างที่ดร.อู๋ เคยปฏิบัติจนสามารถพิชิตโรคมะเร็งมาแล้ว

พรุ่งนี้ ‘ภาษาหมอ’ ตามอ่านอาหารอันตราย ‘แป้งแปรรูปซับซ้อน’ ผู้ก่อการร้ายแก่ร่างกาย

ที่มา : http://forward.atcomink.com/show.php?ID=3864