กินแบบไทย ไล่มะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 14 ธ.ค. 2555

กินแบบไทย ไล่มะเร็ง (สุขกายสบายใจ)

เรื่อง : สง่า ดามาพงษ์

อยู่ดี ๆ ไม่มีอาการอะไรผิดปกติ แต่พอไปตรวจสุขภาพ หมอบอกเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย อีก 6 เดือนต้องตาย เป็นไปได้อย่างไร? ทำไมคนตายด้วยโรคมะเร็งเยอะจัง? เกิดจากอะไรกันแน่? จะป้องกันได้อย่างไร? เพราะยังไม่อยากตาย....!!!

แม้วงการแพทย์ยังไม่ฟันธงถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดโรคมะเร็ง แต่จากการศึกษาติดต่อกันมาเนิ่นนานพอจะระบุได้ว่า ต้นเหตุของโรคมะเร็งส่วนน้อยนิดไม่ถึง 20% เกิดจากกรรมพันธุ์ แต่อีก 75-80% ไปสัมพันธ์กับวิถีชีวิต มลพิษ และสิ่งแวดล้อม ทั้ง 3 สิ่งนี้มนุษย์เป็นผู้กระทำให้ตนเองเกิดโรคมะเร็ง ทั้งตั้งใจ และไม่ได้ตั้งใจ

วิถีชีวิตที่เครียดกับการทำงาน และการดำเนินชีวิตท่ามกลางการแข่งขันที่ดุเดือดปากกัดตีนถีบ มีเวลาพักผ่อนน้อย ทุ่มเทชีวิตให้กับงาน ไม่เคยสนใจออกกำลังกาย หมกมุ่นอยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ทั้งหมดก่อให้เกิดโรคมะเร็งอารมณ์ ชีวิตจึงเหี่ยวเฉา เซ็ง หน้าเครียเครียด อารมณ์บูดตลอด ทั้งหมดมีผลกระทบทำให้เซลล์ผิดปกติ หากเกิดติดต่อกันนาน ๆ นำไปสู่มะเร็งทางกายได้ในที่สุด

ส่วนสาเหตุมะเร็งที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมมีหลายสาเหตุย่อย แต่เชื่อไหมส่วนมากเกิดจากอาหาร บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่เราเสพเข้าไปทั้งนั้น ดั้งนั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราสามารถที่จะป้องกันมะเร็งไม่ให้เกิดกับตัวเราด้วยตัวเราเอง แต่เชื่อเถอะคุณไม่สนใจที่จะดูแลตัวเองเรื่องการกิน มะเร็งจึงได้เข้าโจมตีคุณโดยไม่บอกคุณล่วงหน้า

การกินอาหารไทย ๆ (ต้องไทยแท้ ๆ) สามารถป้องกันมะเร็งได้ ขอฟันธง เพราะสิ่งที่จะบอกต่อไปนี้ สามารถอธิบายได้ ทางวิทยาศาสตร์ขององค์ประกอบของอาหารไทย ที่ป้องกันมะเร็งได้หลายเหตุผล อาทิ อาหารไทยแท้แบบดั้งเดิมเป็นอาหารที่ปรุงประกอบมาจากอาหาร หรือวัตถุดิบธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการใด ๆ นั้น ย่อมปลอดภัยจากสารพิษปนเปื้อนและสารก่อมะเร็ง เรียกว่า กินตามธรรมชาติให้มา และที่สำคัญการกินอาหารไทยเน้นปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น เมนูอาหารไทยแท้จะปรุงมาจากปลาเป็นส่วนใหญ่ซึ่งมีไขมันต่ำ และเป็นโปรตีนที่ดีย่อยง่าย ป้องกันมะเร็งได้

อาหารไทย ๆ มักเน้นการปรุงแบบ ต้ม ปิ้ง ย่าง และยำ ไม่เน้นการทอด ไขมันจึงต่ำ อาหารไทยมีรสชาติปานกลางกลมกล่อมไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด อาหารไทยในหนึ่งสำรับ หรือหนึ่งจานครบ 5 หมู่ และมีความสมดุลของสารอาหาร และพลังงาน จึงถือได้ว่าอาหารไทย คือ อาหารบาลานท์ไดเอท (Balance Diet) เหตุผลทั้งหมด จะอธิบายได้เต็มปาก หากกินอาหารไทยจะไล่มะเร็งได้ จริง ๆ นะ

ในอาหารไทยมีสารอาหาร และสารพฤกษาเคมี (Phyto Chemical)
หลายตัวที่ออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้
เพราะอาหารไทยมีองค์ประกอบหลักคือผักผลไม้ที่วงการแพทย์ออกมารณรงค์ให้กินผักผลไม้ให้มากขึ้นเพื่อต้านโรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาหารไทยแททุกมื้อขาดผักไม่ได้
เพราะอาหารไทยต้องมีน้ำพริกกินน้ำพริกต้องกินผัก อาหารไทยเน้นประเภทต้มและแกง
ยอมมีผักเป็นเครื่องปรุงหลัก เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงป่า เป็นต้น

ผักที่อยู่ในอาหารไทยมีใยอาหาร (Fiber) มากพอที่จะป้องกันมะเร็งได้ด้วยหลายเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ ใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำจะดูดซับน้ำได้มาก กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่จะเคลื่อนตัว กวาดเอาของเสียสารพิษสารก่อมะเร็งออกจากร่างกายไม่ให้ตกค้าง ที่สำคัญใยอาหารไม่มีไขมัน ไม่มีแคลอรี ไม่ทำให้อ้วน ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง จากงานวิจัยล่าสุด พบว่าใยอาหารจะจับฮอร์โมนเอสโตรเจนไว้ทำให้ระดับฮอร์โมเอสโตรเจนในเลือดลดลง ซึ่งลดความเสี่ยงมะเร็งเต้านมได

พืชผักในอาหารไทยให้สารเบต้าแคโรทีนที่อยู่ในกลุ่มสารแคโรทีนอยด์ สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ และเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ ไล่กวาดจับอนุมูลอิสระซึ่งลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง
นอกจากนี้ยังพบสารแคโรทีนอยด์ที่เปลี่ยนเป็นวิตามินเอไม่ได้ ได้แก่ ไลโคพีน ลูทีน ซีแซนทีน
พบในมะเขือเทศและพืชผักใบเขียวเข้มป้องกันมะเร็งและโรคหัวใจหลอดเลือดได้ดี

วิตามินซี และวิตามินอีในพืชผัก และธัญพืชในอาหารไทย
จะทำหน้าที่ร่วมกันไปจับสารไนไตรท์ในอาหาร ไม่ให้เปลี่ยนเป็นไนโตรซามีน ป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหารได้ แต่ที่สำคัญทั้งวิตามินซี และอีจะต่อต้านไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ ยับยั้งปฏิกิริยาเกิดสารก่อมะเร็ง
และป้องกันไม่ให้ดีเอ็นเอ (DNA) ถูกทำลาย ซึ่งเป็นสาเหตุเริ่มต้นของการก่อตัวเซลล์มะเร็ง ป้องกันมะเร็งเต้านม ปอด ช่องปาก ตอมลูกหมาก และกระเพาะอาหาร

ในเนื้อปลา ผัก ผลไม้ไทย หลายชนิดมีสารซีลีเนียม และเฟลโวนอยด์
เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ดีอีกตัวหนึ่ง เสริมวิตามินซี ป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ยับยั้งออกซิเดชั่น และต้านการแข็งตัวของเลือด ซึ่งลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

นอกจากนี้อาหารไทยส่วนมากปรุงจากเครื่องเทศ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์ต้านมะเร็งได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะกระเทียมไทย พบสารที่มีกำมะถันเป็นส่วนประกอบคือ อัลลิน จะเปลี่ยนเป็น อัลลิซิน
ทำให้เกิดกลิ่นในกระเทียมมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
และมีสารป้องกันการเกิดเนื้องอกที่เกิดจากไนโตรซามีน

การป้องกันมะเร็งนอกจากปรับพฤติกรรมหันมากินอาหารไทย ๆ ให้มากขึ้นตามที่กล่าวมาแล้วนั้น

ยังจะต้องหลีกเลี่ยงการกินอาหารปิ้งย่างจนไหม้เกรียม อาหารมันจัด เช่น หนังหมู หนังไก่ อาหารทอด โดยเฉพาะทอดน้ำมันลอยที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำ อาหารสีฉูดฉาด อาหารหมักดอง อาหารที่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหาร (Process Food) และหาโอกาสออกกำลังกายสม่ำเสมอ ตลอดจนหลีกเลี่ยงความเครียด และหาทางสลัดมันออกโดยเร็วเมื่อรู้ตัวว่าเครียด ลด หรือ งดสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ได้

ที่ท่านอ่านมาทั้งหมดนี้ ผมมั่นใจว่าท่านรู้ดี แต่ท่านไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ ท่านจึงอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ลองถามตัวท่านเองว่าทำไมไม่ทำ? ช่วยหาคำตอบให้ตัวเองหน่อยเถอะ ถ้าหาคำตอบได้ แล้วใส่ใจกับอาหารไทย ๆ ท่านจะพ้นภัยมะเร็งได้ ในระดับที่ไม่ต้องเสี่ยง โชคดีครับ

ที่มา นิตยสาร สุขกายสบายใจ