สารอาหาร ที่เซลล์มะเร็งต้องการ

นำเสนอเมื่อ : 15 มี.ค. 2552

สารอาหาร ที่เซลล์มะเร็งต้องการ (เดลินิวส์)

ใครที่ไม่อยากเป็นมะเร็ง
วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีสารอาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการมาบอกกัน...

1. **น้ำตาล** เช่น น้ำตาลทรายขาว โดยใช้น้ำตาลจากธรรมชาติแทน เช่น น้ำผึ้ง แต่ต้องใช้ในปริมาณที่น้อยมาก เกลือ มีสารจำเป็นที่เซลล์มะเร็งนำไปใช้ ควรงด หรือในปริมาณน้อย

2. **นม** ควรดื่ม นำนมถั่วเหลืองทดแทน

3. **เซลล์มะเร็ง เจริญเติบโตในสภาพที่เป็นกรด** การบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้เกิดสภาพเป็นกรด ควรรับประทานอาหารประเภทปลา ดีกว่าหมู เนื้อ และเนื้อสัตว์ มีแบคทีเรีย ใช้โฮโมนในการเจริญเติบโตปนเปื้อน ที่เป็นอันตรายต่อคนไข้ที่เป็นมะเร็ง

4. **80% ของผักและนำผลไม้สด ถั่วเมล็ดแห้ง ธัญพืช** จะช่วยให้ร่างกายมีสภาพเป็นด่าง 20% จากอาหารที่ปรุงแล้ว น้ำผักและผลไม้สด จะให้เอนไซม์ที่ง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย เพื่อไปเสริมสร้างความแข็งแรงให้เซลล์ที่ดี ดังนั้นควรดื่มน้ำผักสด และกินผักดิบ 2-3 ครั้งต่อวัน

5. **หลีกเลี่ยงชา กาแฟ ช็อกโกแลต ที่มีคาเฟอีนที่สูง** เป็นดื่มชาเขียวที่มี สารต้านมะเร็ง ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำกรองดีที่สุด หลีกเลี่ยงน้ำประปา และเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ที่มีสภาพเป็นกรด

6. **เนื้อสัตว์ ย่อยยาก** และต้องการเอนไซม์ในการย่อยเป็นจำนวนมาก และเนื้อที่ย่อยไม่หมด จะคงตกค้างอยู่ในลำไส้ อันนำไปสู่สารพิษตกค้าง

7. **เซลล์มะเร็ง มีโปรตีนที่ยากแก่การทำลายเป็นเกราะป้องกัน** การบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไปทำลายเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น

8. **อาหารเสริมบางอย่างช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับระบบภูมิคุ้มกัน** เพื่อไปทำลายเซลล์มะเร็ง เช่น วิตามินอี วิตามินซี

9. เซลล์มะเร็ง เป็นเชื้อโรคของจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ การควบคุมอารมณ์และมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น อารมณ์โกรธ
หรือความเครียดจะสร้างสภาพความเป็นกรดให้ร่างกาย ควรเรียนรู้ที่จะรัก และให้อภัย
พักผ่อนและสนุกกับการใช้ชีวิต

10. เซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตในที่มีออกซิเจนได้ การออกกำลังกายทุกวัน และหายใจเข้าลึกลึก จะช่วยเพิ่มระดับ ออกซิเจนในเซลล์
การบำบัดด้วยออกซิเจนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์