

## 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 ดิควาหมู เนื้อ และเนื้อสัตว์ มีแบคทีเรีย ไส้โฮโมนในการเจริญเติบโตปนเปื้อน ที่เป็นอันตรายต่อคนไข้ที่เป็นมะเร็ง

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

**5. หลีกเลี้ยงชา กาแฟ ช็อกโกแลต ที่มีคาเฟอีนที่สูง** เป็นดื่มชาเขียวที่มี สารต้านมะเร็ง ดื่มน้ำสะอาด หรือน้ำกรองดีที่สุด หลีกเลี้ยงน้ำประปา และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีสภาพเป็นกรด

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

**7. เซลล์มะเร็ง มีโปรตีนที่ยากแก่การทำลายเป็นเกราะป้องกัน** การบริโภคเนื้อสัตว์น้อยลง จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายไปทำลายเซลล์มะเร็งได้ง่ายขึ้น

**8. อาหารเสริมบางอย่างช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบภูมิคุ้มกัน** เพื่อไปทำลายเซลล์มะเร็ง เช่น วิตามินอี วิตามินซี

**9. เซลล์มะเร็ง เป็นเชื้อโรคของจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ** การควบคุมอารมณ์ และมองโลกในแง่ดีจะช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น อารมณ์โกรธ หรือความเครียดจะสร้างสภาพความเป็นกรดในร่างกาย ควรเรียนรู้ที่จะรัก และให้อภัย พักผ่อนและสนุกกับการใช้ชีวิต

**10. เซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตในที่มีออกซิเจนได้** การออกกำลังกายทุกวัน และหายใจเข้าลึกๆ จะช่วยเพิ่มระดับ ออกซิเจนในเซลล์ การบำบัดด้วยออกซิเจนก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะทำลายเซลล์มะเร็ง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์