

คำถาม-ตอบ เกี่ยวกับมะเร็ง

คำถาม: การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งหรือไม่

คำตอบ: ใช่ แอลกอฮอล์เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหาร ตับ และเต้านม ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ ควรจำกัดการดื่ม คือ ไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้วต่อวัน (ขนาด 75 ซีซี ของแก้วไวน์) และถ้าดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับการสูบบุหรี่ ยิ่งเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งสูงมาก และผู้หญิงที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ โดยเด็ดขาด

คำถาม: วิตามินช่วยในการป้องกันมะเร็งหรือไม่

คำตอบ: ในร่างกายของคนเรามีการใช้สารอาหารต่างๆ ในผักและผลไม้ เพื่อป้องกันการเนื่อเยื่อที่ถูกทำลายไปจากกระบวนการ oxidation หรือการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ดังนั้นสารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระได้แก่ วิตามินซี, อี, คาโรทีนอยด์ ซึ่งได้จากผัก ผลไม้ชนิดต่างๆ จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์มีการศึกษาคนที่รับประทานผัก ผลไม้ ซึ่งเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมากจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งบางชนิดได้ แต่การศึกษาทางคลินิกของการให้สารต้านอนุมูลอิสระในรูปแบบของอาหารเสริม ยังไม่มีผลแสดงให้เห็นถึงการลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

คำถาม: เป็นมะเร็งแล้วการรับประทานอาหารมังสวิรัตจะช่วยให้มีชีวิตยืนยาวหรือไม่

คำตอบ : อาหารมังสวิรัตเป็นทางเลือกของผู้ป่วยมะเร็ง แต่ยังไม่มีความหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่า อาหาร มังสวิรัตจะช่วยให้มีชีวิตยืนยาวไปกว่าการรับประทานพืช ผลไม้ร่วมกับเนื้อสัตว์ ในปริมาณเล็กน้อย แต่ถ้าจะเลือกรับประทาน ต้องมั่นใจว่าได้รับอาหารหลากหลายชนิด รวมถึงผัก ผลไม้ ธัญญาพืชและอาหารที่ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ ถั่ว เป็นต้น

คำถาม: เป็นมะเร็งแล้วห้ามรับประทานเนื้อสัตว์

คำตอบ : ข้อเสนอแนะของการป้องกันมะเร็ง คือการไม่รับประทานเนื้อแดง สุกๆ ดิบๆ เนื้อหมัก หรือการปิ้งย่าง จากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญรายงานว่า เนื้อแดง เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งลำไส้ การรับประทานเนื้อแดงมากๆ มีแนวโน้มทำให้การรับประทานผัก และผลไม้ลดลง การป้องกันมะเร็งจะลดลง และผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้รับประทานเนื้อสัตว์จำกัด คือ รับประทานให้น้อย และหลีกเลี่ยงการปรุงโดยวิธีการปิ้ง ย่าง ร้อนๆ การหมักเค็มจัดๆ หรือใช้สารที่ช่วยในการเก็บรักษาเนื้อสัตว์

คำถาม: การรับประทานผักตำลึงจะทำให้มะเร็งโตเร็ว

คำตอบ : ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ชัดเจนว่าการรับประทานผักตำลึงจะทำให้เซลล์ มะเร็งโตเร็ว ซึ่งในผักตำลึงมีสารอาหารเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีค่อนข้างสูง การรับประทานผักตำลึงจึงมีประโยชน์มากกว่า

คำถาม: โอเมก้า3 ช่วยรักษาโรคมะเร็งตามที่โฆษณาจริงหรือไม่

คำตอบ: ปลาเป็นแหล่งของกรดไขมันชนิดโอเมก้า3 จำนวนมาก มีการศึกษาในสัตว์พบว่าทำให้กรดไขมันชนิดนี้ทดแทนในสัตว์ที่เป็นมะเร็งพบ ว่าเซลล์มะเร็งมีการพัฒนาตัวเองช้าลง แต่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าจะมีประโยชน์ในมนุษย์ แต่การรับประทานกรดไขมันโอเมก้า 3 จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ

คำถาม: เห็ดมีสารอาหารที่มีคุณค่าหรือไม่

คำตอบ: เห็ด มีคุณค่าสารอาหารมากมาย และให้พลังงานน้อย เห็ดดิบ ½ ถ้วยตวง ให้พลังงาน 9 แคลอรี และเมื่อปรุงเป็นอาหารโดยไม่เติมน้ำมัน จะให้พลังงาน 21 แคลอรี เห็ดมีซิลิเนียม ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนที่อยู่มาก ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง และยังช่วยซ่อมแซม DNA นอกจากนี้ เห็ดยังมีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ที่ช่วยลดระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนในหญิงหมดประจำเดือน (ระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่สูง มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม)

คำถาม: อาหารปิ้งย่างเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งหรือไม่

คำตอบ: ไม่ แนะนำให้รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ที่ปิ้ง ย่าง เป็นประจำ เนื่องจาก การปิ้งย่างหรือเผา ด้วยความร้อนสูงจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง เนื่องจากน้ำมันที่ถูกไฟไหม้จะก่อให้เกิดสาร Polycyclic aromatic hydrocarbons ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ควรจะเลี่ยงไปใช้วิธี ต้ม ผัด อบ หรือนึ่ง แทน

คำถาม: มีความจำเป็นหรือไม่ที่ต้องรับประทาน ผัก ผลไม้ ปลอดสารพิษ

คำตอบ: การรับประทานผัก ผลไม้ที่ปลอดสารพิษเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากมีสารพิษบางชนิดซึ่งเกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลงในผัก หรือผลไม้ และถ้าได้รับยาฆ่าแมลงสะสมนานๆ เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้ปลอดสารพิษมากที่สุดคือการล้าง โดยการล้างผ่านน้ำก็อย่างน้อย 2 นาที ซึ่งจะช่วยลดสารพิษได้