



ผักผลไม้ต้านมะเร็ง

เป็นมั้ยครับ เดี่ยวนี้จะทานอะไรทีก็ดูน่ากลัวไปซะทุกอย่าง คิดว่าเลือกทานของดีมีประโยชน์แล้ว ก็ยังไม่พ้นสารพิษในอาหาร ที่ไม่รู้ตกค้างมาตั้งแต่กระบวนการไหน ปนเปื้อนมาแบบที่ตั้งใจหรือไม่ก็ตาม แต่เรากลายเป็นคนได้รับสารพิษ 3 กลุ่ม ใหญ่นี้โดยไม่รู้ตัว

- 1. สารพิษจากธรรมชาติ** เป็นสารอินทรีย์ที่เกิดจากพืชหรือสัตว์ เช่น สารอะฟลาทอกซินจากเชื้อรา ดีเอ็นเอจากเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ไข่ของพยาธิใบไม้ตับ สารพิษจากปลาปักเป้า สารพิษทำให้ท้องร่วงจากอาหารทะเล
- 2. สารพิษเคมีสังเคราะห์** จากการผลิตมาจากโรงงานอุตสาหกรรม เช่น ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าเชื้อรา สารโลหะหนัก ยาฆ่าแมลง
- 3. สารพิษจากการปรุงอาหาร** ส่วนมากเกิดจากการทอด ย่าง หรือใส่สารเติมแต่งให้อาหารน่ากิน เช่น สีผสมอาหาร สารฟอกขาว ผงชูรส ผงกรอบ หรือ บอแรกซ์ สารรสหวาน สารกันบูดกันหืน สารเร่งสีแดงในเนื้อสัตว์ สารในอาหารหมักหมม เช่น ไนเตรท ซึ่งทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง ไนโตรซามีน สารฮอร์โมนเร่งการโต สารอะนาบอลิก (anabolic) สเตียรอยด์ (steroids) เพื่อเร่งการเจริญเติบโตในสัตว์ ทำให้เนื้อนุ่ม หรือสารพิษเกิดจากภาชนะบรรจุอาหาร เช่น พลาสติก

เห็นสารพิษรอบตัวขนาดนี้ อย่าเพิ่งท้อที่จะรักษาสุขภาพครับ เพราะถ้าเรารู้ เราก็กหลีกเลี่ยง หรือทำให้ตัวเราได้รับสารพวกนี้น้อยที่สุดได้ เพราะถึงแม้จะมีสารพิษที่ทำให้เกิดเป็นสารก่อมะเร็งอยู่ทุกที่ แต่ธรรมชาติก็ให้ผักผลไม้สารพัดชนิดมาเป็นยาทั้งรักษาและป้องกันมะเร็งให้ เราเหมือนกันดูรายชื่อผักผลไม้ ที่มีสารสำคัญมีคุณสมบัติในการต้านมะเร็งนี้ แล้วเลือกทานให้ชื่นใจเถอะครับ

ผัก และผลไม้	สารสำคัญ	คุณสมบัติในการต้านทานมะเร็ง
กระเทียม	dially sulphide	เพิ่มภูมิต้านทานต่อสู้กับมะเร็ง ลดความเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหาร
กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ขมิ้นชัน จิง	sulphoraphane , indole-3-carbinol Curcuminoids Gingerol	ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่-ทวารหนัก (ในหนูทดลอง) ป้องกันมะเร็งลำไส้ / ลำไส้ใหญ่ ป้องกันมะเร็ง
แครอท	beta-carotene	ต้านทานมะเร็งชนิดต่าง ๆ เช่น ปอด ลำคอ กระเพาะอาหาร ลำไส้ เต้านม กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก
ชาเขียว	Epigallo catechin gallate (EGCG)	ต้านมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็ง ทวารหนัก มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน
ถั่ว ถั่วเหลือง บร็อกโคลี่	quercetin / kaempferol selenium soy isoflavones indole-3-carbinol	ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็งต่อมลูกหมาก ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม และต่อมลูกหมาก ป้องกันมะเร็ง และลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านม
ผลไม้พวกส้ม	วิตามิน C, beta-carotene, folic acid, monoterpenes	กวาดล้างสารมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม
ผักพวคน้ำ ผักกาด กะหล่ำ พริก	lutein, zeaxanthin Capsaicin	ต้านทานมะเร็งต่อมลูกหมากและอื่นๆ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร
มะเขือเทศ	lycopene, vitamin C	ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก ตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก และเต้านม
มะละกอ ส้ม/มะนาว	vitamin C, vitamin A, folic acid Limonene	ยับยั้งการเกิดมะเร็งปากมดลูก ป้องกันการเกิดมะเร็ง
สาหร่ายทะเล	beta-carotene, chlorophyll, chlorophyllones, fuscoidan	ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านมและลดการกระจายของ เซลล์มะเร็ง
เห็ดหอม เห็ดหลินจือ องุ่นแดง	lentinan, beta-glucan, lectin, Beta-glucan resveratrol, bioflavonoids	เพิ่มภูมิคุ้มกัน และช่วยลดการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ต้านทานมะเร็ง และเป็นยาอายุวัฒนะ สารสีแดงป้องกันมะเร็ง



ใจชื้นขึ้นแล้วใช่ไหมครับ ผักผลไม้ต้านมะเร็งเหล่านี้ นอกจากจะป้องกันมะเร็งได้แล้ว ยังเป็นเหมือนยาอายุวัฒนะไปในตัว โดยการป้องกันความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งด้วย พืชผัก จำเป็นต้องลดสารพิษก่อมะเร็งและปัจจัยความเสี่ยงทุกชนิด รวมถึงสาเหตุทั้งหลายที่ทำให้เกิดมะเร็งด้วย เพื่อลดโอกาสการเกิดใหม่ และการขยายตัวของ เซลล์มะเร็งให้ได้ผล เช่น

1. พยายามทำลายพิษก่อมะเร็งให้ออกจากร่างกายให้มากและเร็วที่สุด เช่น การให้สารยา ต้านพิษ เช่นสารอินทรีย์กำมะถันธรรมชาติจากกระเทียมหรือหัวหอม
2. ดื่มน้ำบริสุทธิ์ให้มากเพียงพอไม่ต่ำกว่า 8 แก้วต่อวัน หรืออย่างน้อย 1 ลิตร เพื่อลด ระดับของสารพิษที่ละลายได้ในเลือด โดยน้ำจะพาสารพิษและเมแทบอลิท์ของมันออก ทางน้ำดี เหงื่อ และปัสสาวะ
3. รับประทานเมล็ดธัญพืชที่ไม่ได้ขัดสี ผัก ผลไม้ซึ่งมีวิตามินหลากหลาย (เอ-อี-ซี-บี) เบ ตา-คาโรทีนโบโอพลาไวโนอยด์ ซึ่งเป็นแอนติออกซิแดนท์ สามารถทำลายอนุมูลอิสระอัน เกิดจากสารพิษได้ และมีสารต่อต้านมะเร็งที่สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน ควบคุมและปรับสภาพ ของเซลล์ให้ปกติ ป้องกันไม่ให้เป็นมะเร็งได้

ยิ่งรู้จักสารพิษเหล่านี้มากเท่าไร เราก็จะรู้จักที่จะหลีกเลี่ยงการได้รับสารพิษได้มาก เท่านั้น ฉบับหน้า ผมจะเล่าเรื่องสารเจือปนในอาหารให้ละเอียด แบบที่จะทำให้คุณอึ้งเลย ว่า ในอาหารที่เราชอบและทานประจำ แท้จริงแล้ว ส่วนหนึ่งของความอร่อย คือรสชาติ ของสารเจือปนในอาหารนั่นเอง ตอน "รสชาติไม่รู้ลืมของอาหารที่มีสารเจือปน

