



เคล็ดลับ
สู่อาหาร
ต้านมะเร็ง



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

9 เคล็ดลับ สู่อาหารต้านมะเร็ง

1. กินผักหลากหลายสีทุกวัน
2. ขยับหาผลไม้มากเป็นประจำ
3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย
4. ใส่วิตามินซีและวิตามินอี
5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ
6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี
7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน
8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง
9. เกล็ดแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง



1. กินผักหลากหลายสีทุกวัน

สีสันทของผักนอกจากจะดูสวยงามแล้วผักแต่ละสีแต่ละชนิดยังมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าที่แตกต่างกันไป ดังนั้นการรับประทานผักให้หลากหลายหรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ตัวอย่างของผักและสารสีต่าง ๆ ได้แก่



1. **สารสีแดง** ได้แก่ มะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งปอด



2. **สารสีเหลือง/ส้ม** ได้แก่ ฟักทอง แครอท มีสารต้านอนุมูลอิสระแคโรทีนอยด์ (β -Carotene) และอุดมไปด้วยวิตามินที่สามารถต้านการเกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย



3. **สารสีเขียว** ได้แก่ คะน้า บล๊อคโคลี่ อุดมไปด้วยวิตามินซี รวมถึงผักบุ้ง กวางตุ้ง ตำลึง ที่มีวิตามินเอและฟิโทแคโรทีน



4. **สารสีม่วง** ได้แก่ กะหล่ำสีม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว มะเขือม่วง สีม่วงในดอกอัญชัน พืชผักสีม่วงเหล่านี้มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งจะช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง



5. **สารสีขาว** ได้แก่ มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค โดยเฉพาะยอดแค มีสารเบตาแคโรทีนสูง ซึ่งมีคุณสมบัติในการกำจัดสารอนุมูลอิสระ

2. ขยันหาผลไม้เป็นประจำ

เป็นที่ทราบกันดีว่าผลไม้ประกอบไปด้วย วิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งยังมีเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ

คุณประโยชน์ของผลไม้



ส้ม

มีวิตามินเอและซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



สับปะรด

มีวิตามินซี เบตาแคโรทีน และแมงกานีส ที่ช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ และยังมีความสำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



มะละกอ

มีวิตามินเอ บีและซี ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานปกติ



มะม่วง

มีวิตามินเอและซีซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการป้องกันมะเร็ง อีกทั้งยังแก้อาการคลื่นไส้อาเจียนได้อีกด้วย

3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย

ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น วิตามิน แร่ธาตุ ไฟโตนิวเทรียนท์ เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ตัวอย่างของธัญพืชเต็มเมล็ด ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ลูกเดือย เป็นต้น นอกจากนี้ใยอาหารในธัญพืชยังทำหน้าที่สำคัญในการพาสารต่าง ๆ ที่เป็นโทษต่อร่างกายซึ่งเกาะติดบริเวณลำไส้ให้ขับถ่ายออกไป จึงมีส่วนสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในทางเดินอาหาร และมะเร็งในลำไส้ใหญ่

คุณค่าทางอาหารของธัญพืช



ข้าวกล้อง

ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีเส้นใยอาหาร ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ปากนกกระจอก ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง



ลูกเดือย

มีวิตามินบี 1 วิตามินเอ โพแทสเซียม และใยอาหาร ช่วยแก้เหน็บชา แก้อ่อนใน บำรุงไต ปอด ภาวะอาหาร



ถั่ว

ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง มีสารอาหารโปรตีนและเส้นใยอาหารช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้

4. ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร

เครื่องเทศ หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหารหรือเพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม สารประกอบอินทรีย์ที่เป็นกลิ่นหอมของเครื่องเทศนั้นมาจากส่วนที่เป็นน้ำมันและน้ำมันหอมระเหย ส่วนรสชาติที่เผ็ดร้อนนั้นมาจากส่วนที่เป็นยาง เครื่องเทศประกอบด้วยสารหลายชนิด เช่น แป้ง น้ำตาล แร่ธาตุ วิตามิน และสารประกอบอื่น ๆ ซึ่งมีสรรพคุณลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้

คุณประโยชน์จากเครื่องเทศ



พริก

มีสาร Capsaicin ช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญในร่างกายและลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



ขมิ้น

มีสาร Curcuminoids ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่



กระเทียม

มีสาร Dially sulphide ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



ขิง

มีสาร [6] - gingerol ช่วยลดการดูดซึม LDL cholesterol และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

เครื่องดื่มจากธรรมชาติมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยแก้
กระหาย ทำให้ร่างกายสดชื่น เครื่องดื่มนี้สามารถเตรียมจาก
ส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ใบ ผล เมล็ด ราก เป็นต้น

ชาเขียว

ชาเขียวมีสาร Epigallocatechin Gallate (EGCG) ซึ่งมีส่วนช่วยลด
ความเสี่ยงในการเกิดเซลล์มะเร็ง การดื่ม
ชาเขียวให้ได้รับประโยชน์เต็มที่นั้นควรดื่ม
ทันทีหลังจากชงชาเสร็จ เนื่องจากหาก
ทิ้งไว้ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจน
ในอากาศทำให้สูญเสียคุณค่าไป



นอกจากชาเขียวแล้วยังมีน้ำผักและผลไม้รวมถึงสมุนไพร
อีกหลายชนิดที่นิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มกันอย่างแพร่หลาย เช่น
น้ำแครอท น้ำดอกอัญชัญ น้ำขิง น้ำส้ม น้ำเสาวรส เป็นต้น

6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี

วิธีการปรุงอาหารที่ถูกต้องก็มีความสำคัญเช่นกัน ได้แก่

1. ไม่ปิ้งย่างอาหารประเภทเนื้อสัตว์จนไหม้เกรียม

การปิ้งย่าง รมควัน เนื้อสัตว์จนไหม้เกรียมจะทำให้เกิด
สารก่อมะเร็ง การนำอาหารไปทำให้สุกโดยไม่โครเวฟก่อนนำไป
ปิ้งย่าง และการนำส่วนที่ไหม้เกรียม
ทิ้งก่อนรับประทานจะช่วยลดสารพิษ
ดังกล่าวได้



2. ไม่รับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะ ปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด

การรับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ อาจทำให้เกิดการติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับและเกิดอาการอักเสบเรื้อรังส่งผลให้เป็นมะเร็งได้ ดังนั้นจึงควรปรุงอาหารเหล่านี้ให้สุกก่อนรับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

3. ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำนานเกินไปจะมีคุณค่าทางโภชนาการลดลง และทำให้เพิ่มมีโอกาสรiskต่อการเกิดโรค จึงควรหลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้ น้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวสีดำคล้ำ ฟองมาก

7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน

ไขมันในอาหารพบได้ทั้งในพืชและเนื้อสัตว์ โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ กรดไขมันซึ่งสามารถแบ่งประเภทของกรดไขมัน ได้ดังนี้



1. กรดไขมันอิ่มตัว พบมากในอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์และน้ำมันที่ได้จากพืชบางชนิด เช่น เนย ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม หากร่างกายได้รับกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมากเกินไปเป็นประจำ จะทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว พบใน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน และปลา เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาจะละเม็ด เป็นต้น การบริโภคกรดไขมันชนิดนี้จะช่วยลดระดับ LDL Cholesterol หรือ คอเลสเตอรอลตัวร้ายในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ



8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง

เนื้อแดงเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง การบริโภคเนื้อแดงเป็นประจำอาจทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้และทวารหนัก มะเร็งเต้านมและโรคอ้วน ดังนั้นจึงควรจำกัดการรับประทานเนื้อดังกล่าวให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง

การรับประทานปลาเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากปลาเป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงและยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีปริมาณไขมันน้อย นอกจากนี้ในปลาทะเลน้ำลึกยังพบว่ามีกรดไขมันที่เรียกว่า โอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกายช่วยในการทำงานของสมอง ตับ และระบบประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาเรียนรู้



9. เกล็ดแกงอาหารหมักดอง ต้องน้อยลง



เกล็ดแกง เกล็ดสมุทร เกล็ดสินเธาว์ เป็นของคู่ครัวเรือนซึ่งใช้ปรุงอาหารเพื่อให้มี “รสเค็ม” เราควรได้รับโซเดียมไม่เกินวันละ 6 กรัมต่อวัน

โซเดียมมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อร่างกายได้เช่นกัน

โซเดียมจะพบได้มากในเนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง และผลไม้ดอง เป็นต้น ดังนั้นจึงควรลดการรับประทานอาหารประเภทหมักดองหรืออาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปโดยเฉพาะที่มีการถนอมอาหารหรือปรุงแต่งสีด้วยดินประสิว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร : 02 354 7028 - 35

www.nci.go.th