



พักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ป้องกัน มะเร็ง

สารบัญ

ความหมายของผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง	2
ทำไมต้องผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง	3
อภินิหารต้านมะเร็ง	5
ประโยชน์ของสารสีในผักสด-ผลไม้	12
อาหารธรรมชาติ	14
คุณเป็นอย่างไรก็อยู่ที่คุณกิน	16



ผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง

ผัก ในที่นี้หมายถึง พืชชนิดต่างๆ ที่ใช้ทำเป็นอาหารซึ่งอาจเป็นส่วนของใบ ลำต้น ดอก ผล หรือราก นอกจากนี้ยังรวมถึง เห็ด สาหร่าย และผลไม้ชนิดต่างๆ อีกด้วย

อย่างอื่น ในที่นี้หมายถึง ส่วนที่เป็นอาหารประเภทแป้งเป็นหลัก ได้แก่ ข้าวต่างๆ ถั่ว งา เผือก มัน เป็นต้น รวมถึงเนื้อสัตว์ และไขมันเพียงเล็กน้อย

รับประทานผักและผลไม้ ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ หรือประมาณ 500 กรัม/วัน เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้

กิน ผักผลไม้สด
ลด อาหารไขมัน
ป้องกัน มะเร็ง



ทำไมต้อง... ผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง

ก็เพราะ... มะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย

ก็เพราะ... หนึ่งในสามของคนที่เป็นมะเร็ง มีสาเหตุมาจากอาหาร

ก็เพราะ... ในผัก - ผลไม้ มีวิตามิน เกลือแร่ และกากใย หน้าที่ของวิตามินและเกลือแร่คือ ทำให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายเกิดความสมดุล ทำให้การควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะเป็นไปอย่างถูกต้อง สมบูรณ์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

- วิตามิน B ช่วยบำรุงระบบประสาทรับรู้ ทำให้ความจำดีขึ้น
- วิตามิน C วิตามิน E เบต้าแคโรทีน มีสารต้านมะเร็งที่สำคัญ ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่เซลล์
- เกลือแร่ที่สำคัญได้แก่ สังกะสี และซีลีเนียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งได้

ก็เพราะ...

ผัก - ผลไม้มีกากใย ซึ่งจะดูดซับสารพิษ หรือสารอาหารที่เป็นส่วนเกินได้แก่ ไขมัน น้ำตาล ทำให้ลำไส้ไม่มีสิ่งหมักหมม ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ โรคหัวใจ และหลอดเลือด รวมทั้งโรคเบาหวานได้

ก็เพราะ...

ในผัก - ผลไม้ มีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ประมาณ 70-80% และเป็นน้ำที่ไม่มีสารพิษอยู่หรือมีแต่น้อยมาก จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ก็เพราะ...

ถ้าไม่เห็นว่า ต้องมีผักครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละวัน คุณก็จะหลงบริโภคแต่แป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์ แล้วทานผักนิดเดียว หรือไม่ทานเลย

ก็เพราะ...

วันนี้ คุณควรจะรู้ว่า ผักต้านมะเร็งคือ ผักใบเขียว ผักที่มีสีเข้ม สีส้ม แดง เหลือง ผักตระกูลกะหล่ำ ส้ม-มะนาว หอม-กระเทียม และผลไม้หลากชนิด

ก็เพราะ...

ผลงานวิจัยทั่วโลกมีมากและน่าเชื่อถือ พอที่เราจะบอกคุณว่า...

**กินไม่ยั้ง กินไม่คิด
กินผิดขาดผัก จักเป็นมะเร็ง**

อกินอาหารต้านมะเร็ง

จาก พืชผัก-ผลไม้

พืชผัก - ผลไม้ นอกจากมีเส้นใยอาหารแล้ว ยังประกอบไปด้วย สารต้านมะเร็งอีกมากมายหลายชนิดที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

เส้นใยอาหาร โดยทั่วไปหมายถึงสารจากพืชที่ไม่ย่อยสลาย ด้วยเอนไซม์ ในทางเดินอาหารของคน

อาหารที่ประกอบด้วย พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ เห็ด และใบชา เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็งที่สำคัญ เพราะมีใยอาหาร มีสารเบต้าแคโรทีน วิตามิน A C E และสารผัก Phytochemical/ Phytonutrient มากมาย ออกฤทธิ์เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์และออกฤทธิ์ผ่านขบวนการต่างๆ ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ซึ่งพอจะจัดแบ่งเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้



สารเม็ดสีในพืช

สารคลอโรฟิลล์ พบในพืชใบเขียวทั่วไป เช่น คენหว่า กะหล่ำ ผักใบเขียว และสาหร่ายหลายชนิด

สารคาโรทีนอยด์ พบในพืชที่มีสีส้ม-เหลือง และ สีแดง-ส้ม เช่น แครอท ฟักทอง มะเขือเทศ มะนาว ส้ม และผักใบเขียว

สารแอนโทไซยานิน พบในพืชที่มีสีน้ำเงิน ม่วงแดง เช่น หัวบีท เชอร์รี่ องุ่นม่วง-แดง และกะหล่ำม่วง

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง
- ต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- ปกป้องเซลล์จากรังสียูวี
- ช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ลดคอเลสเตอรอล

ผู้ที่รับประทานพืชที่มีสารเม็ดสี เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยง จากการเป็น มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านมและ มะเร็งมดลูก



พืชตระกูลกะหล่ำ

มีหลายชนิด เช่น บรอกโคลี กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาว และ หัวผักกาด ฯลฯ พืชในกลุ่มนี้มีสารสำคัญ ที่ช่วยในการป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น sulforaphane, indole และ isothiocyanate

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ยับยั้งการเจริญของเนื้องอก
- ยับยั้งเอนไซม์ที่กระตุ้นสารก่อมะเร็ง
- จับสารก่อมะเร็งและอนุโมลอิสระ
- ส่งเสริมเอนไซม์ที่ขับพิษของสารก่อมะเร็ง
- รักษาสมดุลของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ผู้ที่รับประทานพืชตระกูลกะหล่ำเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่





พืชตระกูลหอม-กระเทียม

มีหลายชนิด เช่น หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม ฟักกุกุ่ยช่าย ดอกหอม เป็นต้น พบสารประกอบซัลเฟอร์ ซึ่งเป็นสารป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น สาร diallyl disulfide และ diallyl trisulfide ในน้ำมันกระเทียม และสาร S-allyl cystein ในกระเทียมทุบ

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- กระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ
- ยับยั้งการทำงานของเซลล์มะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง
- ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้ที่รับประทานพืชตระกูลหอม - กระเทียมเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่และ มะเร็งหลอดอาหาร



ถั่วเหลือง

นอกจากจะเป็นแหล่งของเส้นใยอาหารแล้ว ยังประกอบไปด้วยสารต้านมะเร็งหลายชนิด เช่น genistein, daidzein, saponins และ protease inhibitors ฯลฯ

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ยับยั้งการเจริญของเนื้องอกและเซลล์มะเร็ง
- ต้านมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจน เช่น มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่

นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ อาการเหงื่อออกเวลากลางคืนของหญิงวัยหมดประจำเดือน และอาจลดอาการกระดูกผุได้

ผู้ที่รับประทานถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ โปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด




ผัก-ผลไม้ตระกูลส้ม

ได้แก่ ส้มชนิดต่างๆ มะกรูด มะนาว ฯลฯ นอกจากจะมีวิตามินซีแล้ว ยังประกอบไปด้วยสารสำคัญ ที่มีคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง เช่น limonene, limonoid และ carotenoid เป็นต้น

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านการอักเสบ
- ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด
- ยับยั้งอนุมูลอิสระ
- ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง
- กระตุ้นเอนไซม์ทำลายพิษสารก่อมะเร็ง



ผู้ที่รับประทาน ผัก - ผลไม้ตระกูลส้ม - มะนาว เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด นอกจากนี้ ผัก - ผลไม้ตระกูลส้ม - มะนาว ยังมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคอื่นๆ เช่น ป้องกัน โรคลักปิดลักเปิด และลดการสร้างคอเลสเตอรอล



สารไลโคปีน

พบในผักและผลไม้ที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ องุ่นแดง โสม สตรอเบอร์รี่ ฯลฯ อาหารที่มีสารไลโคปีนมากเมื่อผ่านความร้อนแล้วสารไลโคปีนจะถูกดูดซึมได้ดีขึ้น เช่น น้ำมะเขือเทศ ซอส และแยมมะเขือเทศ

สารไลโคปีนมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินอีถึง 10 เท่า และสูงกว่าเบต้าแคโรทีนถึง 2 เท่า

ผู้ที่รับประทานผัก-ผลไม้หรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารไลโคปีน เช่น มะเขือเทศ เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร



ประโยชน์ของ

สารสีในผักสด - ผลไม้

สารสีแดง

สารไลโคปีน (Lycopene) เป็นตัว
พิกเมนต์ที่ให้สีแดง มีอยู่ในแตงโม มะเขือเทศ
สารเบต้าไซซีน (Betacycin) ให้สีแดง
ในลูกทับทิม บีทรูท และสตรอเบอร์รี่
สารทั้ง 2 อย่างนี้เป็นสารต้านอนุมูลอิสระหรือ
แอนติออกซิแดนท์ ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
ได้หลายชนิด



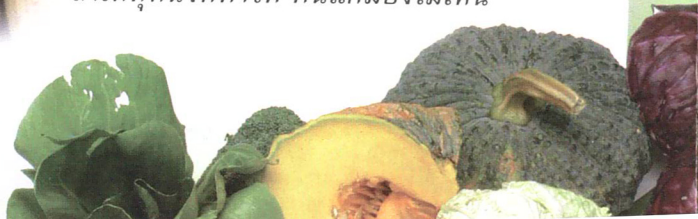
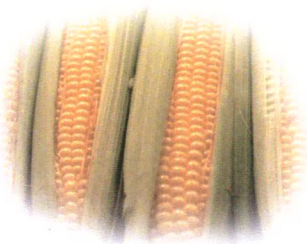
สารสีส้ม

ผักและผลไม้สีส้ม เช่น มะละกอ แครอท มีสาร
เบต้าแคโรทีน ซึ่งมีศักยภาพในการต้านอนุมูลอิสระอันเป็น
ตัวก่อเกิดมะเร็งเช่นกัน คนผิวขาวซีดที่กินมะละกอ
หรือแครอทมาก ๆ ผิวจะออกสีเหลืองมากขึ้น
กระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกาประกาศว่า
การกินแครอทวันละ 2-3 หัวจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
หรือไขมันในเลือดได้



สารสีเหลือง

พิกเมนต์ ลูทีน (Lutein) คือสารสีเหลือง
ที่ให้สีส้มแก่ข้าวโพด ช่วยป้องกันความเสื่อม
ของจุดสี หรือแสงสีของเรตินาดวงตา ซึ่งเป็น
สาเหตุหนึ่งที่ทำให้ คนแก่มองไม่เห็น



สารที่เป็นสีในพืชผัก

มีบทบาทพอ ๆ กับวิตามิน

สารสีเขียว



สารสีเขียว พิกเมนต์คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารที่ให้สีเขียวแก่ในผักต่าง ๆ ถ้ายังมีสีเขียวมากก็ยังมีคลอโรฟิลล์มาก เช่น ตำลึง คะน้า บร็อคโคลี่ อ่อมแซบ สะพลู บัวบก เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์บอกว่า เมื่อคลอโรฟิลล์ถูกย่อยแล้ว จะมีพลังแรงมากในการป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยขจัดกลิ่นเหม็นต่าง ๆ ในตัวคนได้ด้วย สิ่งที่ขจัดกลิ่นเหม็นตามธรรมชาติย่อมดีกว่าน้ำหอมกำจัดกลิ่นที่ผ่านการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ อย่างน้อยก็ไม่ต้องเสียเงินซื้อหาในราคาแพง

สารสีม่วง

สารสีม่วง พืชสีม่วงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นตัวให้สีม่วงที่เห็นในดอกอัญชัญ กะหล่ำม่วง ผีเสื้อชมพูมะเหมี่ยว มะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าสารตัวนี้ช่วยลดล้าง (Neutralize) สารที่ก่อมะเร็ง และสารแอนโทไซยานิน ยังมีสรรพคุณในการขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจและโรคอัมพาตได้ด้วย



อาหาร ธรรมชาติ

ผักพื้นบ้านไทย

จัดเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่า
และประโยชน์ เป็นทั้งอาหารและยา
มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการ
เกิดโรคต่าง ๆ อาทิเช่น โรคมะเร็ง
โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไขมันใน
เส้นเลือดสูง เป็นต้น



ผักพื้นบ้าน

อาจเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ
หรือผักที่ปลูกไว้ในครัวเรือน
เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้
มะละกอ กลัวย ผักทอง ชี้เหล็ก มะขาม
เป็นต้น ผักพื้นบ้านจึงต้านโรคต่าง ๆ
ได้มากมาย และที่สำคัญต้านโรคมะเร็ง
ได้ด้วย





การรับประทานอาหาร ควรมีความหลากหลาย

นอกจากจะเป็นการเพิ่มความอร่อย
ในการรับประทานมาแล้ว ยังช่วยสร้าง
ความสมดุลของสารอาหาร และแร่ธาตุ
ที่ร่างกายต้องการอีกด้วย

อาหารธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งน้อยที่สุด
จะให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย...

ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ

ต้องพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย
ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป การปรุงอาหารที่ดีต้องเน้น
ความสะอาดเป็นหลัก มีคุณภาพและปลอดภัย

อาหารสมุนไพร ส่วนใหญ่ปลอดภัยจากสารพิษ
ให้คุณค่า ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้เป็นอย่างดี เช่น
แกงเลียง ผักกรวม ผักสายบัว ผักบุ้งไฟแดง แกงขี้เหล็ก
น้ำพริกตะไคร้ ยำใบบัวบก มะระขึ้นก ผักไข่
ส้มตำ เป็นต้น



คุณเป็นอย่างไรก็อยู่ที่คุณกิน

You are what you eat

ผักสดผลไม้เป็นอาหารที่มีพลังชีวิตสูง

ทุกชีวิตบนโลกอยู่ได้ด้วยพลังจากดวงอาทิตย์ อันเป็นพลังที่ทำให้
ความมีชีวิตชีวา สดชื่น แจ่มใส แก่สิ่งมีชีวิตทั้งหมด พลังเหล่านี้พวกพืช
สีเขียว ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง สามารถเก็บกักเอาไว้ได้เป็นระยะ
เวลานาน และดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นใด

เมื่อเราบริโภคอาหาร ผักสด และผลไม้ ก็ได้รับเอาพลังนั้นเข้าไป
โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผัก ผลไม้ที่เพิ่งเก็บมาสด ๆ เพื่อให้เรา
ได้มีชีวิตที่ร่าเริงสดใส แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน
มีอายุยืนยาว เราจึงควรพยายามเลือกบริโภคผักสดและผลไม้ที่มีพลัง
ชีวิตสูงมาก ๆ ในแต่ละวัน พืชผัก ผลไม้เป็นอาหารที่มีเส้นใยมาก
ซึ่งเส้นใยเหล่านี้จะไม่ถูกย่อยสลายในลำไส้เล็ก แต่จะให้สารอาหารที่มี
ประโยชน์แก่ร่างกาย และในขณะเดียวกันก็จะดูดซับเอาสารพิษต่าง ๆ
รวมทั้งสารก่อมะเร็งเข้าไปแล้วขับถ่ายออกไป ดังนั้นเราจึงควรบริโภค
พืชผัก ผลไม้สด อย่างน้อยวันละ 500 กรัม (ครึ่งกิโลกรัม)
เป็นประจำหรือมากกว่าครึ่งของปริมาณอาหารที่กิน จะช่วยลดความ
เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ 20% หรือมากกว่า ผู้ที่รับประทาน
อาหารที่มีเส้นใยน้อยมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ลำไส้อักเสบ
มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก โรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง
เส้นเลือดแดงแข็งตัว ฯลฯ

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ชาติร์ บานชื่น

นายแพทย์ธีรวุฒิ์ กุหะเปรมะ

นายแพทย์อาคม เขียววีระวัฒน์

วิชาการ

ดร.พรทิพา พิษา

อนงค์ เทพสุวรรณ

ศิริพรรณ พิษากาฬ

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระราม 6 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร. 0 2354 7025

รู้ป้องกัน...

รู้หลีกเลี่ยง...

ไม่ต้องเสี่ยง...กับมะเร็ง

