



*Vision with Action*

กิน ผักผลไม้สด  
ลด อาหารไขมัน  
ป้องกัน มะเร็ง

# ผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง

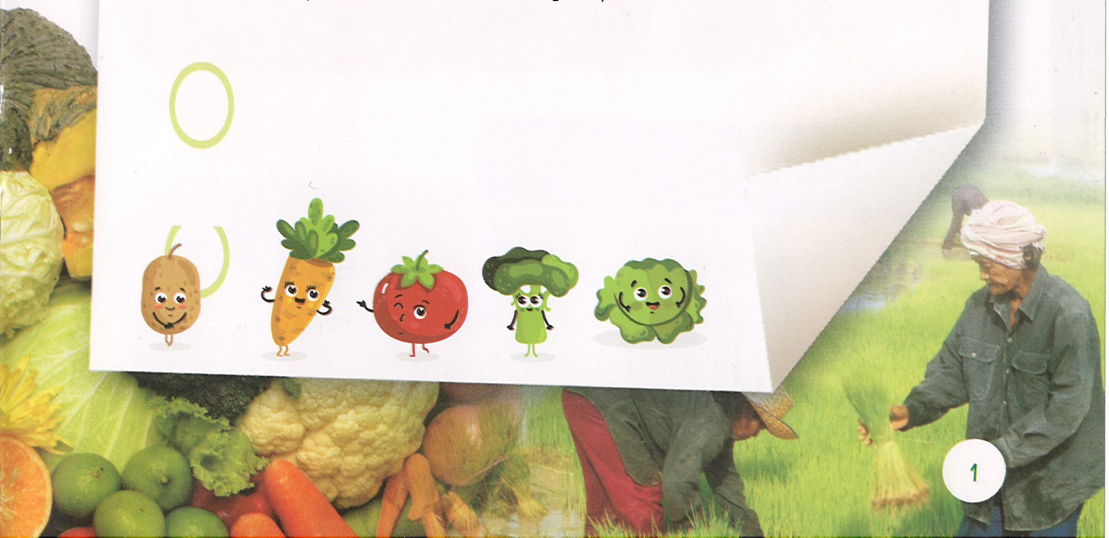


Herb

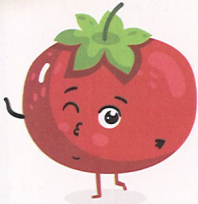




ความหมายของผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง	2
ทำไมต้องผักครึ่ง อย่างอื่นครึ่ง	3
อภินิหารต้านมะเร็ง	5
ประโยชน์ของสารลี้ในผักสด-ผลไม้	12
อาหารธรรมชาติ	14
คุณเป็นอย่างไรก็อยู่ที่คุณกิน	16



กิน ผักผลไม้สด  
ลด อาหารไขมัน  
ป้องกัน มะเร็ง



## 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

### รับประทาน ผักและผลไม้

ให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ หรือ ปริมาณ 500 กรัม/วัน เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้



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 ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่เซลล์
- เกลือแร่ที่สำคัญ ได้แก่ สังกะสี และซีลีเนียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งได้

ก็เพราะ...

ผัก-ผลไม้มีกากใย จะดูดซับสารพิษ หรือสารอาหารที่เป็นส่วนเกิน ได้แก่ ไขมัน น้ำตาล ทำให้ลำไส้ไม่มีสิ่งหมักหมม ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งลำไส้ โรคหัวใจ และหลอดเลือด รวมทั้งโรคเบาหวานได้

ก็เพราะ...

ในผัก-ผลไม้ มีน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ประมาณ 70-80% และเป็นน้ำที่ไม่มีสารพิษอยู่ หรือมีแต่น้อยมาก จึงเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ก็เพราะ...

ถ้าไม่เน้นว่า ต้องมีผักครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารในแต่ละวัน คุณก็จะหลงบริโภคแต่แป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์ แล้วทานผักชนิดเดียว หรือไม่ทานเลย

ก็เพราะ...

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

ก็เพราะ...

ผลงานวิจัยทั่วโลกมีมากและน่าเชื่อถือ พอที่เราจะบอกคุณว่า...



กินไม่ยั้ง กินไม่คิด  
กินผิดขาดผัก จักเป็นมะเร็ง

# อาหารต้านมะเร็ง

## จาก ผักผัก-ผลไม้



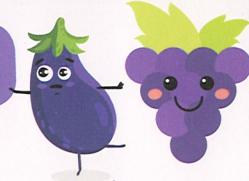
**ผักผัก-ผลไม้** นอกจากมีเส้นใยอาหารแล้ว ยังประกอบไปด้วยสารต้านมะเร็งอีกมากมายหลายชนิดที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

**เส้นใยอาหาร** โดยทั่วไปหมายถึงสารจากพืชที่ไม่ย่อยสลายด้วยเอนไซม์ในทางเดินอาหารของคน

อาหารที่ประกอบด้วย ผัก ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ เห็ด และใบชา เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็งที่สำคัญ เพราะมีใยอาหาร มีสารเบต้าแคโรทีน วิตามิน A C E และสารผัก Phytochemical/Phytonutrient มากมาย ออกฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ และออกฤทธิ์ผ่านขบวนการต่างๆ ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดมะเร็ง และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ซึ่งจัดแบ่งเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้



## สารเมดิซีนในพืช



**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 เซอร์รี องุ่นม่วง-แดง และกะหล่ำม่วง

**สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้**

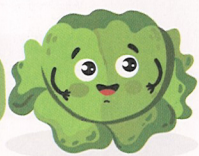
- ต้านอนุมูลอิสระ
- ดูดซับสารพิษที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง
- ต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน
- ปกป้องเซลล์จากรังสียูวี
- ช่วยการไหลเวียนของเลือด
- ลดคอเลสเตอรอล



ผู้ที่รับประทานพืชที่มีสารเมดิซีน เป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยง จากการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ และทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก



# พืชตระกูลกะหล่ำ



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

## สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้



- ยับยั้งการเจริญของเนื้องอก
- ยับยั้งเอนไซม์ที่กระตุ้นสารก่อมะเร็ง
- จับสารก่อมะเร็งและอนุมูลอิสระ
- ส่งเสริมเอนไซม์ที่ขับพิษของสารก่อมะเร็ง
- รักษาสมดุลของระดับฮอร์โมนเอสโตรเจน
- ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน

ผู้ที่รับประทานพืชตระกูลกะหล่ำเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่



## พืชตระกูลหอม-กระเทียม

มีหลายชนิด เช่น หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม ผักกุยช่าย ดอกหอม เป็นต้น ซึ่งมีสารประกอบซัลเฟอร์ ที่เป็นสารป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น สาร diallyl disulfide และ diallyl trisulfide ในน้ำมันกระเทียม และ สาร S-allyl cystein ในกระเทียมทุบ



สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- กระตุ้นเอนไซม์ในการทำลายพิษ
- ยับยั้งการทำงานของเซลล์มะเร็ง
- ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง
- ส่งเสริมภูมิคุ้มกัน

ผู้ที่รับประทานพืชตระกูลหอม-กระเทียมเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งหลอดอาหาร

HELLO!



## ถั่วเหลือง

นอกจากจะเป็นแหล่งของ  
เส้นใยอาหารแล้ว ยังประกอบไปด้วย  
สารต้านมะเร็งหลายชนิด เช่น genistein, daidzein,  
saponins และ protease inhibitors ฯลฯ

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านอนุมูลอิสระ
- ยับยั้งการเจริญของเนื้องอกและเซลล์มะเร็ง
- ต้านมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจน  
เช่น มะเร็งเต้านม และมะเร็งรังไข่



นอกจากนี้ ยังมีคุณสมบัติช่วยลดอาการร้อนวูบวาบ อาการ  
เหงื่อออกเวลากลางคืนของหญิงวัยหมดประจำเดือน และอาจลดอาการ  
กระดูกผุได้

ผู้ที่รับประทานถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้  
หรือไอปรตีนจากถั่วเหลืองเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็น  
มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งรังไข่ มะเร็งต่อมลูกหมาก  
มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด

## ผัก-ผลไม้ตระกูลส้ม



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

สารเหล่านี้มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็ง ดังนี้

- ต้านการอักเสบ
- ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด
- ยับยั้งอนุมูลอิสระ
- ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง
- กระตุ้นเอนไซม์ทำลายพิษสารก่อมะเร็ง



ผู้ที่รับประทาน ผัก-ผลไม้ตระกูลส้ม-มะนาวเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด นอกจากนี้ผัก-ผลไม้ตระกูล ส้ม-มะนาว ยังมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคอื่นๆ เช่น ป้องกันโรคคลั่งปิดลักเปิด และลดการ สร้างคอเลสเตอรอล



## สารไลโคปีน

พบในผักและผลไม้ที่มีสีแดง เช่น มะเขือเทศ องุ่น แดงโม สตรอเบอร์รี่ ฯลฯ อาหารที่มีสารไลโคปีนมาก เมื่อผ่านความร้อนมาแล้ว สารไลโคปีนจะถูกดูดซึมได้ดีขึ้น เช่น น้ำมันมะเขือเทศ ซอส และ แยมมะเขือเทศ

สารไลโคปีนมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่า วิตามิน E ถึง 10 เท่า และสูงกว่าเบต้าแคโรทีน ถึง 2 เท่า

ผู้ที่รับประทานผัก-ผลไม้หรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารไลโคปีน เช่น มะเขือเทศ เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร

# ประโยชน์ของ

## สารสีในผักสด - ผลไม้



### สารสีแดง

สารไลโคปีน (Lycopene) เป็นตัวพิกเมนต์ ให้สีแดง มีอยู่ในแตงโม มะเขือเทศ สารเบต้าไซซีน (Betacycin) ให้สีแดงในลูกทับทิม บีทรูท และ สตรอเบอรี่ สารทั้ง 2 อย่างนี้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ หรือแอนตี้ออกซิแดนท์ ซึ่งจะช่วยป้องกันการเกิด โรคมะเร็งได้หลายชนิด



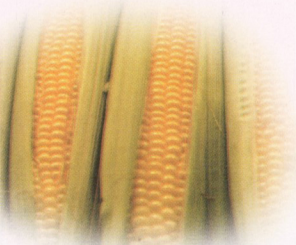
### สารสีส้ม

ผักและผลไม้สีส้ม เช่น มะละกอ แครอท มีสารเบต้าแคโรทีน ซึ่งมีศักยภาพในการต้านอนุมูลอิสระ อันเป็นตัวก่อเกิดมะเร็งเช่นกัน คนผิวขาวซีดที่กินมะละกอ หรือแครอทมากๆ ผิวจะออกสีเหลืองมากขึ้น กระทรวงเกษตรของสหรัฐอเมริกาประกาศว่า การกินแครอทวันละ 2-3 หัว จะช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดได้



### สารสีเหลือง

พิกเมนต์ ลูทีน (Lutein) คือ สารสีเหลือง ที่ให้สีส้มแก่ข้าวโพด ช่วยป้องกันความเสี่ยง ของจุดสี หรือแสงสีของเรตินาดวงตา ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนแก่มองไม่เห็น



## สารที่เป็นสีเขียวผัก

มีบทบาทพอๆ กับวิตามิน



### สารสีเขียว



สารสีเขียว ฟิกเมนต์คลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) เป็นสารที่ให้สีเขียวแก่ในผักต่างๆ ถ้ายังมีสีเขียวมาก ก็ยังมีคลอโรฟิลล์มาก เช่น ตำลึง คะน้า บร็อคโคลี่ อ่อมแซบ ชะพลู บัวบก เป็นต้น นักวิทยาศาสตร์บอกว่า เมื่อคลอโรฟิลล์ถูกย่อยแล้วจะมีพลังงานมากในการ ป้องกันมะเร็ง ทั้งยังช่วยจัดกลืนเห้มีนต่างๆ ในตัวคนได้ด้วย สิ่งที่ขจัดกลืนเห้มีนตามธรรมชาติ ย่อมดีกว่าน้ำหอมกำจัดกลืนที่ผ่านการสังเคราะห์ ทางวิทยาศาสตร์ อย่างไม่อยากก็ต้องเสียเงินซื้อหาในราคาแพง

### สารสีม่วง



สารสีม่วง ฟิซสีม่วงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) เป็นตัวให้สีม่วงที่เห็นในดอกอัญชัญ กะหล่ำม่วง ผิวชมพูมะเห้มีน มะเขือม่วง แบล็คเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า สารตัวนี้ช่วยลบล้าง (Neutralize) สารที่ก่อมะเร็ง และสารแอนโทไซยานิน ยังมีสรรพคุณในการ ขยายเส้นเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากการ เป็นโรคหัวใจและโรคอัมพาตได้ด้วย

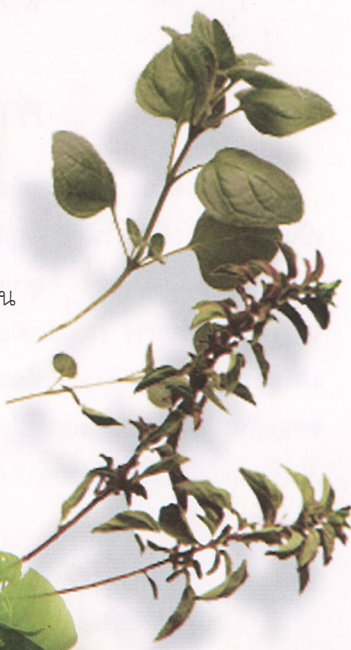




## อาหารธรรมชาติ

ผักพื้นบ้านไทย

จัดเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ เป็นทั้งอาหารและยา มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อาทิเช่น โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไขมัน ในเส้นเลือดสูง เป็นต้น



## ผักพื้นบ้าน

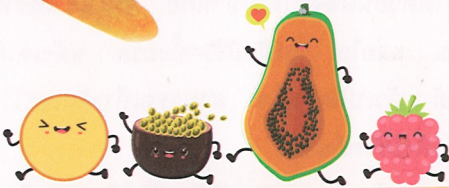
อาจเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือผักที่ปลูกไว้ในครัวเรือน เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้ มะละกอ กัลฉ่าย ฟักทอง ชีเหล็ก มะขาม เป็นต้น ผักพื้นบ้านจึงต้านโรคต่างๆ ได้มากมาย และที่สำคัญต้านโรคมะเร็งได้ด้วย



## การรับประทานอาหาร

### ควรมีความหลากหลาย

นอกจากจะเป็นการเพิ่มความอร่อย  
ในการรับประทานอาหารแล้ว ยังช่วยสร้าง  
ความสมดุลของสารอาหาร และแร่ธาตุ  
ที่ร่างกายต้องการอีกด้วย



อาหารธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งน้อยที่สุด  
จะให้ประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย

## ปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ

ต้องพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย

ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป การปรุงอาหารที่ดี

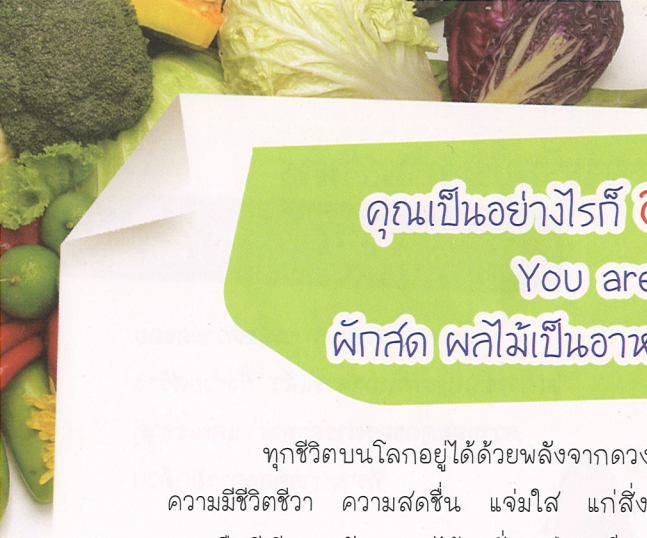
ต้องเน้นความสะอาดเป็นหลัก มีคุณภาพและปลอดภัย

**อาหารสมุนไพร** ส่วนใหญ่ปลอดภัยจากสารพิษ ให้คุณค่า

ช่วยป้องกันและรักษาโรคได้เป็นอย่างดี เช่น แกงเลียงผักรวม  
ผัดสายบัว ผักบุ้งไฟแดง แกงขี้เหล็ก น้ำพริกตะไคร้ ยำใบบัวบก

มะระขี้นก ผัดไข่ ลัมตำ เป็นต้น





# คุณเป็นอย่างไร **อยู่ที่คุณกิน**

## You are what you eat

### ผักสด ผลไม้เป็นอาหารที่มีพลังชีวิตสูง

ทุกชีวิตบนโลกอยู่ได้ด้วยพลังจากดวงอาทิตย์ อันเป็นพลังที่ทำให้  
ความมีชีวิตชีวา ความสดชื่น แจ่มใส แก่สิ่งมีชีวิตทั้งหมด พลังเหล่านี้  
พวกพืชสีเขียว ผัก ผลไม้ ถั่วเปลือกแข็ง สามารถเก็บกักเอาไว้ได้  
เป็นระยะเวลานาน และดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นใด

เมื่อเราบริโภคอาหาร ผักสด และผลไม้ ก็ได้รับเอาพลังนั้น  
เข้าไปโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชผัก ผลไม้ที่เพิ่งเก็บมาสดๆ เพื่อให้เรา  
ได้มีชีวิตที่ร่าเริงสดใส แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน  
มีอายุยืนยาว เราจึงควรพยายามเลือกบริโภคผักสดและผลไม้ที่มีพลังชีวิต  
สูงมากๆ ในแต่ละวัน พืชผัก ผลไม้เป็นอาหารที่มีเส้นใยมาก ซึ่งเส้นใย  
เหล่านี้จะไม่ถูกย่อยสลายในลำไส้เล็ก แต่จะให้สารอาหารที่มีประโยชน์  
แก่ร่างกาย และในขณะเดียวกันก็จะดูดซับเอาสารพิษต่างๆ รวมทั้งสาร  
ก่อมะเร็งเข้าไปแล้วขับถ่ายออกไป ดังนั้นเราจึงควรบริโภคพืชผัก ผลไม้สด  
อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เป็นประจำ หรือมากกว่าครึ่งหนึ่งของปริมาณ  
อาหารที่กิน จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ ผู้ที่รับประทาน  
อาหารที่มีเส้นใยน้อยมักจะมีเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ลำไส้อักเสบ  
มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก โรคหัวใจ เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง  
เส้นเลือดแดงแข็งตัว ฯลฯ



### ที่ปรึกษา

นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ  
นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒน์

### วิชาการ

ดร.ศุภิพร แสงกระจ่าง  
ศิริพรรณ พิษภาพ  
สุดธินีย์ ทองจันทร์



### สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

### กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระรามหก เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทร 0 2202 6800 [www.nci.go.th](http://www.nci.go.th)





# พริกชี้ฟ้า

.....

## อย่างอื่นครึ่ง



รู้ป้องกัน รู้หลีกเลี่ยง **ไม่**ต้องเสี่ยง ...กับ **มะเร็ง**

