

9 เคล็ดลับ สู่อาหารต้านมะเร็ง

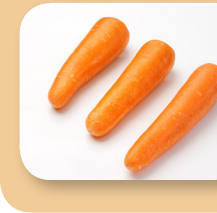
1. กินผักหลากหลายทุกวัน
2. ขยับหาผลไม้เป็นประจำ
3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย
4. ใส่วัตถุเทศเสริมรสชาติอาหาร
5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ
6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี
7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน
8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง
9. เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง

1. กินผักหลากหลายทุกวัน

สีส้มของผักนอกจากจะดูสวยงามแล้ว ผักแต่ละสี แต่ละชนิด ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าที่แตกต่างกันไป ดังนั้น การรับประทานผักให้หลากหลายหรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี จะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ตัวอย่างของผักและสารสีต่าง ๆ ได้แก่



1. สารสีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะอาหาร



2. สารสีเหลือง/ส้ม ได้แก่ ฟักทอง แครอท มีสารต้านอนุมูลอิสระ แคโรทีนอยด์ (β -Carotene) และอุดมไปด้วยวิตามินที่สามารถต้านการเกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย



3. สารสีเขียว ได้แก่ คะน้า บล๊อคโคลี อุดมไปด้วยวิตามินซี รวมถึงผักบุ้ง กวางตุ้ง ตำลึง ที่มีวิตามินเอและฟิโทแคโรทีน



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



5. สารสีขาว ได้แก่ มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค โดยเฉพาะยอดแค มีสารเบตาแคโรทีนสูง ซึ่งมีคุณสมบัติในการกำจัดสารอนุมูลอิสระ

2. ขยับหาผลไม้เป็นประจำ

เป็นที่ทราบกันดีว่าผลไม้ประกอบไปด้วย วิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งยังมีเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ

คุณประโยชน์ของผลไม้



ส้ม
มีวิตามินเอและซี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



สับปะรด
มีวิตามินซี เบตาแคโรทีน และแมงกานีส ที่ช่วยป้องกันอันตรายจากอนุมูลอิสระ และยังมีคุณสมบัติต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



มะละกอ
มีวิตามินเอ บีและซี ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานปกติ



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

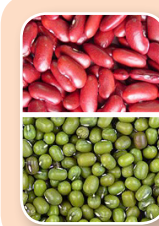
คุณค่าทางอาหารของธัญพืช



ข้าวกล้อง
ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีเส้นใยอาหาร ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ปากนกกระจก ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในลำไส้ใหญ่ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง



ลูกเดือย
มีวิตามินบี 1 วิตามินเอ โพแทสเซียม และใยอาหาร ช่วยแก้เหน็บชา แก้อ่อนใน บำรุงไต ปอด กระเพาะอาหาร

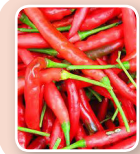


ถั่ว
ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง มีสารอาหารโปรตีนและเส้นใยอาหารช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้

4. ใส่วัตถุเทศเสริมรสชาติอาหาร

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

คุณประโยชน์จากเครื่องเทศ



พริก
มีสาร Capsaicin ช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญ ในร่างกายและลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



ขมิ้น
มีสาร Curcuminoids ช่วยลดคอเลสเตอรอล ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่



กระเทียม
มีสาร Dially sulphide ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง



ขิง
มีสาร [6]-gingerol ช่วยลดการดูดซึม LDL cholesterol และช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

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

ชาเขียว

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



นอกจากชาเขียวแล้วยังมีน้ำผักและผลไม้รวมถึงสมุนไพร อีกรหลายชนิดที่นิยมนำมาทำเป็นเครื่องดื่มกันอย่างแพร่หลาย เช่น น้ำแครอท น้ำดอกอัญชัญ น้ำขิง น้ำส้ม น้ำเลมอน เป็นต้น

6. อย่างละลิ้มปรุงอาหารถูกวิธี

วิธีการปรุงอาหารที่ถูกต้องก็มีความสำคัญเช่นกัน ได้แก่

1. ไม่ปิ้งย่างอาหารประเภทเนื้อสัตว์จนไหม้เกรียม

การปิ้งย่าง รมควัน เนื้อสัตว์จนไหม้เกรียมจะทำให้เกิด สารก่อมะเร็ง การนำอาหารไปทำให้สุกโดยไม่โครเวฟก่อนนำไป ปิ้งย่าง และการนำส่วนที่ไหม้เกรียม ทิ้งก่อนรับประทานจะช่วยลดสารพิษ ดังกล่าวได้



2. ไม่รับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะ ปลาเน่าจืดที่มีเกล็ด

การรับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ อาจทำให้เกิดการ ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับและเกิดอาการอักเสบเรื้อรังส่งผลให้เป็น มะเร็งได้ ดังนั้นจึงควรปรุงอาหารเหล่านี้ให้สุกก่อนรับประทาน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค

3. ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

น้ำมันที่ผ่านการทอดซ้ำนานเกินไปจะมีคุณค่าทางโภชนาการ ลดลง และทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค จึงควรหลีกเลี่ยง ไม่รับประทานอาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้น้ำมันมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียว สีดำคล้ำ ฟองมาก

7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน

ไขมันในอาหารพบได้ทั้งในพืชและ เนื้อสัตว์ โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ กรดไขมันซึ่งสามารถแบ่งประเภทของ กรดไขมัน ได้ดังนี้



1. กรดไขมันอิ่มตัว พบมากในอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์และ น้ำมันที่ได้จากพืชบางชนิด เช่น เนย ไขมันสัตว์ กะทิ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม หากร่างกายได้รับกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณมาก เกินจำเป็น จะทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

2. กรดไขมันไม่อิ่มตัว พบใน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันดอกทานตะวัน และปลา เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาจะละเม็ด เป็นต้น การบริโภคกรด ไขมันชนิดนี้จะช่วยลดระดับ LDL Cholesterol หรือ คอเลสเตอรอล ตัวร้ายในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ



8. ไขมันลดปริมาณเนื้อแดง

เนื้อสัตว์สีแดง เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะเป็นอาหาร ที่มีไขมันอิ่มตัวสูง การบริโภคเนื้อสัตว์สีแดงเป็นประจำอาจทำให้ มีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งลำไส้และทวารหนัก มะเร็งเต้านม และโรคอ้วน ดังนั้นจึงควรจำกัดการรับประทานเนื้อดังกล่าว ให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการ เกิดมะเร็ง

การรับประทานปลาเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง เนื่องจากปลา เป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงและยังเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีปริมาณไขมันน้อย นอกจากนี้ในปลาทะเลน้ำลึกยังพบว่ามี กรดไขมันที่เรียกว่า โอเมก้า 3 ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ที่จำเป็นต่อร่างกายช่วยในการทำงานของสมอง ตับ และระบบ ประสาทเกี่ยวกับการพัฒนาการเรียนรู้



9. เกลือแกงอาหารหมักดอง ต้องน้อยลง

เกลือแกง เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ เป็นของคู่ ครวเรือนซึ่งใช้ปรุงอาหารเพื่อให้มี “รสเค็ม” เราควรได้รับ โซเดียมไม่เกินวันละ 6 กรัมต่อวัน

โซเดียม มีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ถ้าหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปจะเป็น โทษต่อร่างกายได้เช่นกัน

โซเดียมจะพบได้มากในเนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาร้า ผักดอง และผลไม้ดอง เป็นต้น ดังนั้นจึงควรลดการ รับประทานอาหารประเภทหมักดอง หรืออาหารที่ผ่าน กระบวนการแปรรูป โดยเฉพาะที่มีการถนอมอาหารหรือ ปรุงแต่งสีด้วยดินประสีว เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็ง



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

268/1 ถนนพระรามหก เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400

โทร : 0 2 202 6800

www.nci.go.th



เคล็ดลับ สู่อาหาร ต้านมะเร็ง



สถาบันมะเร็งแห่งชาติ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข