

9 เคล็ดลับ



9 สู่ความสำเร็จอาหารต้านมะเร็ง



1. กินผักหลากสีทุกวัน

2. ขยับหาผลไม้เป็นประจำ

3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย

4. ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร

5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี

7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน

8. หมั่นดื่มน้ำสะอาด

9. เคลือบแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง

1. กินผักหลากสีทุกวัน

สีส้มของผักนอกจากจะดูสวยงามสะดุดตาแล้ว ผักแต่ละสีแต่ละชนิดยังมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ไปดังนั้นการรับประทานผักหลากหลายหรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สี จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ตัวอย่างของผักและสารสีต่าง ๆ ได้แก่

1. สารสีแดง ได้แก่ มะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด
2. สารสีเหลือง/ส้ม ได้แก่ ฟักทอง แครอท มีสารแคโรทีนอยด์ (β -Carotene) และอุดมไปด้วยวิตามินเอ
3. สารสีเขียว ได้แก่ คะน้า บล๊อคโคลี่ อุดมไปด้วยวิตามินซี รวมถึงผักบุง กวางตุ้ง ตำลึง ที่มีวิตามินเอและฟิเคอแซนทีน
4. สารสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำสีม่วง ชมพู่มะเหมียว มะเขือม่วง สีม่วงในดอกอัญชัน พืชผักเหล่านี้มีสาร Anthocyanin ที่สามารถช่วยป้องกันโรคมะเร็ง
5. สารสีขาว ได้แก่ มะเขือขาวเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค โดยเฉพาะยอดแคมีเบตาแคโรทีนสูง



2. ขยันหาผลไม้เป็นประจำ

ผลไม้ประกอบไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์รวมทั้งยังมีเส้นใยอาหารที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ ตัวอย่างเช่น ส้ม สับปะรด มะละกอ มะม่วง ที่มีทั้งวิตามินเอ ซี สารเบตาแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ผลไม้ยังมีเส้นใยที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ



3. ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย

ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ไฟโตนิวเทรียนท์ และสารต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ตัวอย่างของธัญพืช ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย นอกจากนี้ไฟเบอร์หรือใยอาหารในธัญพืชยังทำหน้าที่สำคัญในการพาสารต่าง ๆ ที่เป็นโทษต่อร่างกายซึ่งเกาะติดบริเวณลำไส้ให้ขับถ่ายออกไป จึงมีส่วนสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งในทางเดินอาหาร และมะเร็งในลำไส้ใหญ่



4. ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร

เครื่องเทศ หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ของพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหารหรือเพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม สารประกอบอินทรีย์ที่เป็นกลิ่นหอมของเครื่องเทศนั้นมาจากส่วนที่เป็นน้ำมัน (Fixed oil) และน้ำมันหอมระเหย (Volatile oil) ส่วนรสชาติที่เผ็ดร้อนนั้นมาจากส่วนที่เป็นยาง (Resins) นอกจากนี้ยังมีสารอื่น ๆ อีก เช่น แป้ง น้ำตาล แร่ธาตุ และวิตามินบางชนิด เป็นต้น นอกจากนี้เครื่องเทศยังประกอบไปด้วยสารหลายชนิดซึ่งมีสรรพคุณลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง รวมถึงการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้



5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ

ชาเขียว (Green Tea)

ใบชาเขียวได้มาจากการนำยอดใบชาสดมาผ่านกระบวนการอบเพื่อลดความชื้น โดยไม่ผ่านการหมัก ชาเขียวมีสาร Catechins ที่ชื่อ epigallo-catechin-3-gallate (EGCG) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ สารดังกล่าว สามารถป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งตับ

หมายเหตุ ควรดื่มชาเขียว ทันทีหลังจากชงชาเสร็จ เนื่องจากหากทิ้งไว้ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศทำให้สูญเสียคุณค่าไป

น้ำ (Water)

น้ำดื่มที่สะอาดและบริสุทธิ์ มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับมนุษย์ การดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เพียงพอในแต่ละวันจะทำให้ร่างกายเราได้รับการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

น้ำเป็นสารตัวกลางสำคัญของร่างกายที่ใช้ในขบวนการต่าง ๆ ของเซลล์ เช่น ควบคุมสมดุลกรด-ด่าง และยังนำพาสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าสู่เซลล์ ตลอดจนนำของเสียหรือสารพิษออกจากเซลล์



6. อย่าละเล็มปรุงอาหารถูกวิธี

วิธีการปรุงอาหารที่ถูกต้องถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้ ได้แก่

1. ไม่ปิ้งย่างอาหารประเภทเนื้อสัตว์จนไหม้เกรียม
2. ไม่รับประทานอาหารแบบสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด
3. ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง



7. หลีกหนีอาหารไขมัน

ไขมันในอาหารมีทั้งไขมันดีและไขมันเลว หากร่างกายมีไขมันเลวปริมาณมากอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพได้

ไขมันเลว ได้แก่ คอลเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ LDL ไขมันอิ่มตัว ซึ่งจะพบมากในพวก นม เนย ชีส กะทิ ไขมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันปาล์ม น้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน และน้ำมันทอดซ้ำ เป็นต้น

ไขมันดี ได้แก่ ไขมันไม่อิ่มตัว เลซิธิน HDL พบมากใน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันดอกทานตะวัน และในปลา เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาจาระเม็ด เป็นต้น



8. หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง

เราควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งลำไส้ ผู้ที่บริโภคเนื้อแดงมากกว่า 160 กรัมต่อวัน อาจมีความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้น



9. เกล็ดแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง

เราควรบริโภคเกลือ (salt) ไม่เกิน วันละ 6 กรัม ซึ่งมีโซเดียม (sodium) อยู่ประมาณ 2,300 มิลลิกรัม การบริโภคเกลือในปริมาณสูงจะทำให้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรืออาหารประเภทหมักดองโดยเฉพาะที่มีการถนอมอาหารหรือปรุงแต่งสีด้วยดินประสีว เช่น ปลาร้า ปลาสาม แหนม ไส้กรอก กุนเชียง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เนื่องจากอาหารเหล่านี้อาจมีสารก่อมะเร็ง ไนโตรซามีน และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสีแดงผิดจากธรรมชาติ

