

# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 เมษายน 2560

## 9 เคล็ดลับสู่อาหารต้านมะเร็ง

อภิตติกรมการแพทย์ เผยโรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยต่อเนื่อง จากการศึกษาพบว่าอาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50% แนะนำเสี่ยงด้วย 9 เคล็ดลับสู่อาหารต้านมะเร็ง

**นพ.ธีรพล โดฬพิณธานนท์** อภิตติกรมการแพทย์ กล่าวว่า โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยมีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม รวมถึงการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด และปัจจัยจากภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกันและภาวะทุพโภชนา เป็นต้น โรคมะเร็ง คือ กลุ่มโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่ DNA หรือสารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนเซลล์อย่างรวดเร็วและมากกว่าปกติ จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติและทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อ เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดจะเรียกชื่อมะเร็ง ตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

การรักษามะเร็งแต่ละชนิดจะมีวิธีการรักษาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เป็นมะเร็ง ระยะของมะเร็ง สภาพร่างกายของผู้ป่วยมะเร็ง การรักษาจะยากหรือง่ายก็ขึ้นอยู่กับชนิดของเซลล์มะเร็งและการดำเนินโรค

**นพ.วีรวุฒิ อิมสาราญ** ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กล่าวเพิ่มเติมว่า พบว่าอาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งประมาณ 30-50% โดยเฉพาะอาหารที่มีราสีเซียว-สีเหลืองขึ้น อาหารที่มีไขมันสูง อาหารเค็มจัด ส่วนไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ดินประสิว อาหารจำพวกนี้จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็ง การเลือกทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็ง ดังนั้น ขอแนะนำ 9 เคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง ได้แก่

1. กินผักหลากสี เช่น มะเขือเทศ พริกทอง แครอท คื่นช่าย บล๊อคโคลี่ ผักบุ้ง กวางตุ้ง ตำลึง กะหล่ำสี ม่วง มะเขือม่วง ผักกาดขาว ดอกแค เป็นต้น
2. ควรทานผลไม้ที่มีวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
3. อาหารธัญพืชและเส้นใย ธัญพืชเต็มเมล็ด คือ ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย เป็นต้น
4. เครื่องเทศมีสรรพคุณลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้
5. เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ชาเขียว น้ำแครอท น้ำส้ม น้ำขิง เป็นต้น
6. ประุงอาหารอย่างถูกวิธี หลีกเลี่ยงการปิ้งย่างจนไหม้เกรียมและอาหารแบบดิบๆ สุกๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำหลายๆ ครั้ง
7. หลีกเลี่ยงอาหารไขมัน ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว เช่น กะทิ เนย ไขมันสัตว์
8. ลดบริโภคเนื้อแดง ควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละ 500 กรัม
9. เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง ในวันหนึ่งๆ ควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัม

ทั้งนี้ ควรเลือกทานอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่เครียด