**ความเชื่อที่ผิดเรื่องมะเร็ง ตอนที่2**

**รู้ทันมะเร็ง : ความเชื่อที่ผิดเรื่องมะเร็ง ตอนที่ 2 : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                     มาต่อกันที่ความเชื่อที่ผิดเรื่องมะเร็งตอนที่ 2 เพราะยังมีเรื่องเข้าใจผิดอีกมากมายหลายเรื่อง ในแต่ละประเทศก็มีความเชื่อที่ผิดเรื่องมะเร็งแตกต่างกันไปตามบริบทของสังคมของประเทศนั้นๆ แต่ของบ้านเรายังมีอีก 2 เรื่องที่เข้าใจกันผิดๆ มาตลอดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารกับมะเร็ง

                     ความเชื่อผิดๆ ที่ว่าผู้ป่วยมะเร็งควรกินแต่ปลากับผัก ถ้าปรุงแบบนึ่งให้กินได้จะยิ่งดี อย่าให้กินของมัน เนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ หนักไปกว่านั้นคือควรงดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตพวกแป้งและน้ำตาล เพราะน้ำตาลเป็นอาหารของเซลล์มะเร็ง ยิ่งกินแป้งกินน้ำตาลมากเท่าไหร่ เซลล์มะเร็งจะยิ่งโตไวเท่านั้น ใครที่มีความเชื่อเช่นนี้หรือผู้ป่วยมะเร็งที่กำลังปฏิบัติตัวเยี่ยงนี้อยู่ ขอให้เลิกพฤติกรรมสุดโต่งเหล่านี้โดยเร็ว ก่อนที่จะเกิดภาวะทุพโภชนาการหรือภาวะขาดอาหารไปซะก่อน ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่าน้ำตาลช่วยให้ก้อนมะเร็งโตเร็วและแพร่กระจายไปเร็วขึ้น ความจริงก็คือว่าเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายรวมถึงเซลล์มะเร็งกินน้ำตาลเป็นอาหารเหมือนๆ กัน แต่ไม่ใช่ไปคิดเอาเองแบบกลับกันว่า ถ้าไม่ให้ร่างกายได้รับน้ำตาลเลยก็จะทำให้ก้อนมะเร็งขาดอาหารจนเหี่ยวฝ่อตายไปในที่สุด การกระทำเช่นนี้นอกจากจะไม่ฉลาดแล้ว ยังเป็นอันตรายอย่างยิ่งกับเซลล์ปกติอื่นๆ ในอวัยวะปกติอื่นๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ต้องพลอยเดือดร้อนได้รับผลกระทบไปด้วย

                     สุดท้ายเลยเสียหายทั้งคู่ทั้งเซลล์ปกติและเซลล์มะเร็ง เช่นเดียวกับเรื่องที่ไม่ให้กินอาหารมันๆ และเนื้อสัตว์ประเภทอื่นนอกจากปลา เพราะจะทำให้เซลล์มะเร็งแบ่งตัวเร็วยิ่งขึ้น นี่ก็ไม่มีผลงานวิจัยมารองรับเช่นเดียวกัน ไม่ต่างจากความเชื่อที่ผิดเรื่องให้กินได้แต่ปลากับผัก ก็ไม่ได้ช่วยให้ร่างกายเอาชนะโรคมะเร็งร้ายได้ สิ่งที่เป็นความจริงที่ถูกต้องเรื่องนี้คือ ร่างกายจำเป็นต้องได้รับสารอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่บอบช้ำจากการรักษามาตลอดและเพื่อให้มีพลังงานเพียงพอที่จะไปสู้กับโรคร้ายต่อไป โดยเน้นอาหารอ่อนที่ย่อยง่ายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายที่ครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ใช่อาหารอ่อนย่อยง่ายแต่ไม่ครบ 5 หมู่ตามที่หลายคนมักเข้าใจกันแบบผิดๆ

                     อีกความเชื่อที่ผิดเรื่องอาหารกับมะเร็งที่มีคนหลงเชื่อจำนวนมากไม่แพ้กัน ก็คือเรื่องการกินวิตามินอาหารเสริม ยาบำรุง ฮอร์โมนประเภทต่างๆ รวมไปถึงสมุนไพร สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้ หนักไปกว่านั้นถึงขนาดรักษาโรคมะเร็งได้อีกด้วย นี่ก็พบบ่อยในพวกที่มีอันจะกิน มีสตางค์เหลือใช้ บางคนกินทีละเป็นกำมือ วันละหลายรอบ ก็ต้องย้ำกันแบบแผ่นเสียงตกร่องอีกครั้งว่า ปัจจุบันยังไม่มีผลงานวิจัยอะไรออกมายืนยัน มีแต่ความเชื่อที่ผิดล้วนๆ อย่าคิดว่าพวกวิตามิน อาหารเสริม ยาบำรุงของนอกที่ชอบช็อปปิ้งกันมาจากต่างประเทศจะช่วยป้องกันมะเร็งได้ ไม่ว่าจะกินของนอกของในแบบไม่มีข้อบ่งชี้ ระวังจะได้โรควิตามินเกินเป็นของแถมโดยไม่รู้ตัวนะครับ...เชื่อผมสิ