**รู้ทันมะเร็ง:บทสรุป-สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง**

**คอลัมน์ : รู้ทันมะเร็ง : บทสรุป-สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                    ทวนความจำจาก 2 ตอนที่แล้ว 6 เคล็ดลับ[อาหารต้านมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=อาหารต้านมะเร็ง)อันได้แก่ กินผักหลากสีทุกวัน - ขยันหาผลไม้เป็นประจำ - ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย - ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร - เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ - อย่าละเลยปรุงอาหารถูกวิธี หวังว่ายังจำได้กันอยู่นะครับ อีก 3 เคล็ดลับสุดท้าย ได้แก่ หลีกหนีอาหารไขมัน - หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง - เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง มาว่ากันต่อเลยดีกว่า

                    หลีกหนีอาหารไขมัน โดยเฉพาะพวกไขมันเลวทั้งหลายอันได้แก่ คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ กรดไขมันอิ่มตัว ซึ่งพบใน นม เนย กะทิ ชีส ไขมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม พวกนี้ต้องพยายามหลีกเลี่ยง ควรหันไปหาไขมันดีที่น่าคบหาสมาคมด้วย อาทิ ไขมันไม่อิ่มตัว เลซิติน เอชดีแอล ซึ่งพบมากในน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันเมล็ดฝ้าย น้ำมันดอกทานตะวัน เนื้อปลาที่มีมันมาก เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาจาระเม็ด ปลาช่อน ปลาสำลี เป็นต้น

                    หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง เนื้อสัตว์สีแดงเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง การบริโภคเนื้อสัตว์สีแดงเป็นประจำมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งเต้านม ทางที่ดีควรจำกัดการรับประทานเนื้อแดงไม่ควรเกิน 500 กรัมหรือครึ่งกิโลกรัมต่อหนึ่งสัปดาห์ ตัวอย่างตัวเลขน้ำหนักคร่าวๆ เพื่อเตือนความจำ อาทิ สเต็ก 1 ชิ้นเท่ากับ 140 กรัม เบอเกอร์ 1 ชิ้นเท่ากับ 100 กรัม ไส้กรอกชิ้นบางๆ 1 ชิ้นเท่ากับ 20 กรัม เป็นต้น

                    เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง ปกติเราควรบริโภคเกลือไม่เกินวันละ 6 กรัมหรือประมาณหนึ่งช้อนชา แต่คงกะปริมาณเกลือในอาหารได้ลำบากเพราะมักใส่มาในตอนปรุงอาหารเรียบร้อยแล้ว เอาเป็นว่าถ้าไม่อยากเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารก็อย่ากินเค็มหรือใส่น้ำปลาเพิ่มเติมให้มากนัก เช่นเดียวกับอาหารหมักดองต้องพยายามหลีกเลี่ยงโดยเฉพาะอาหารเนื้อสัตว์ที่มีการถนอมอาหารหรือปรุงแต่งสีด้วยดินประสิว เช่น ปลาร้า ปลาส้ม แหนม ไส้กรอก กุนเชียง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม เพราะในอาหารเหล่านี้มีสารไนโตรซามีนสารก่อมะเร็งตัวร้ายแอบแฝงอยู่

                    ครบถ้วนกระบวนความแล้วนะครับทั้ง 9 เคล็ดลับคือ กินผักหลากสีทุกวัน-ขยันหาผลไม้เป็นประจำ - ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย - ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร - เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ - อย่าละเลยปรุงอาหารถูกวิธี - หลีกหนีอาหารไขมัน - หมั่นลดบริโภคเนื้อแดง - เกลือแกงอาหารหมักดองต้องน้อยลง

                    ก่อนจากอยากย้ำว่า เคล็ดลับ[อาหารต้านมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=อาหารต้านมะเร็ง)ทั้ง 9 นี้หาที่ประเทศไหนก็ไม่มีนะครับนอกจากประเทศไทยที่เดียว เพราะว่าทั้งหมดมาจากมันสมองและประสบการณ์ที่คร่ำหวอดในวงการโรคมะเร็งของนพ.ธีรวุฒิ คูหะเปรมะ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติคนปัจจุบันที่ฝากย้ำมาว่า กว่าจะได้มาซึ่ง 9 เคล็ดลับ[อาหารต้านมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=อาหารต้านมะเร็ง)ที่ครบถ้วนครอบคลุมและคล้องจองกันแบบนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ก็หวังว่าท่านผู้อ่านจะนำไปปฏิบัติกันอย่างจริงจัง ที่สำคัญหากทำได้ตาม 9 เคล็ดลับ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งไปแล้วร้อยละ 30 ยิ่งไปกว่านั้นยังส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม ห่างไกลจากสารพัดโรคร้ายอีกต่างหากนะ…จะบอกให้

----------------------

(หมายเหตุ : คอลัมน์ : รู้ทัน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : บทสรุป-สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้าน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)