**รู้ทันมะเร็ง:สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็งตอนที่1**

**คอลัมน์ รู้ทันมะเร็ง : สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง ตอนที่ 1 : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                   เชื่อขนมกินได้เลยว่าคงมีหลายคนที่มีอาการสับสนในชีวิตเรื่องเกี่ยวกับอาหารการกิน ทั้งอาหารที่กินแล้วห่างไกลมะเร็งและอาหารอันตรายที่สมควรอยู่ห่างๆ เพราะเต็มไปด้วยสารก่อ[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) บางคนรู้แบบผิดๆ หันไปหาอาหารเสริมและวิตามินเป็นอาหารหลัก บางคนรู้มากวิตกกังวลมากเลยไม่รู้จะกินอะไรดี หวาดระแวงไปหมด ตอนนี้มีบางคนถึงขนาดไปหาซื้อที่ต่างจังหวัดแล้วจ้างชาวบ้านแถวนั้นให้ปลูกข้าวปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษ ส่งมาให้ครอบครัวตัวเองกิน ไม่ยอมแตะต้องพืชผักของที่อื่นเพราะกลัวจะเจอสารพิษถ้ามาจากแหล่งอื่น ที่ร้ายกว่าเพื่อนคือพวกไม่มีความรู้ไม่สนใจเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ กินอะไรก็ได้เอาแบบสะดวกเข้าว่า พวกนี้จะสุ่มเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งมากที่สุด

                   วกกลับมาเข้าเรื่องเคล็ดลับ[อาหารต้านมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=อาหารต้านมะเร็ง)ที่ว่าสุดยอดนั้น เพราะเป็น 9 เคล็ดลับจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติที่ครอบคลุมทุกแง่ทุกมุมของอาหาร ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งเท่านั้น แต่ยังกล่าวถึงอาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง รวมถึงวิธีการปรุงอาหารที่ถูกวิธี ในตอนนี้จะขอเริ่มที่ 3 เคล็ดลับแรกก่อน เริ่มจาก

                   กินผักหลากสีทุกวัน สีสันของผักนอกจากจะดูสวยงามแล้ว ผักแต่ละสีแต่ละชนิดยังมีประโยชน์ต่อร่างกายและให้คุณค่าที่แตกต่างกันไป ดังนั้น การรับประทานผักให้หลากหลายชนิดหรือรับประทานให้ครบทั้ง 5 สีอันได้แก่ สีเขียว สีม่วง สีแดง สีขาว และสีเหลือง จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

                   ขยันหาผลไม้เป็นประจำ เป็นที่ทราบกันดีว่าผลไม้ประกอบไปด้วย วิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งยังมีเส้นใยอาหารหรือไฟเบอร์ที่ช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบการขับถ่ายทำงานได้อย่างปกติ

                   ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย ธัญพืชเต็มเมล็ดคือธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีหรือขัดสีน้อยที่สุดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น วิตามิน แร่ธาตุ ไฟโตนิวเตรียนท์ เส้นใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ลูกเดือย นอกจากนี้ใยอาหารในธัญพืชยังทำหน้าที่สำคัญในการพาสารต่างๆ ที่เป็นโทษต่อร่างกายซึ่งเกาะติดผนังลำไส้ให้ขับถ่ายออกไปกับอุจจาระ จึงมีส่วนสำคัญในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งระบบทางเดินอาหารตัวสำคัญคือมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก

                   ภูมิใจเถอะครับว่าประเทศไทยเราเป็นอู่ข้าวอู่น้ำ เป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของโลก มีอาหารสดๆ ให้บริโภคกันตลอดทั้งปี ไม่ต้องไปดิ้นรนหาวิตามินหรืออาหารเสริมของนอกมากินให้เปลืองเงินเปลืองทอง ที่สำคัญหาที่ปลอดสารพิษหรือล้างเอายาฆ่าแมลงออกเสียก่อนนำมาบริโภค จำไว้นะครับ 3 เคล็ดลับแรก กินผักหลากสีทุกวัน - ขยันหาผลไม้เป็นประจำ - ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย ส่วนอีก 6 เคล็ดลับเหลือโปรดติดตามตอนต่อไป

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

(หมายเหตุ : คอลัมน์ รู้ทัน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้าน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) ตอนที่ 1 : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)