**รู้ทันมะเร็ง:สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง2**

**คอลัมน์ รู้ทันมะเร็ง : สุดยอดเคล็ดลับอาหารต้านมะเร็ง ตอนที่ 2 : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                     สืบเนื่องจากตอนที่แล้วได้กล่าวถึง 3 เคล็ดลับแรกของ[อาหารต้านมะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=อาหารต้านมะเร็ง)อันได้แก่ กินผักหลากสีทุกวัน - ขยันหาผลไม้เป็นประจำ - ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย มาต่อกันที่อีก 3 เคล็ดลับที่คล้องจองกันอันได้แก่ ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร - เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ - อย่าละเลยปรุงอาหารถูกวิธี มาดูรายละเอียดทีละหัวข้อกัน

                     ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร อันว่าเครื่องเทศที่เราคุ้นเคยนั้นหมายถึง ส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงรสอาหารหรือเพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอม สารประกอบอินทรีย์ที่ทำให้เกิดกลิ่นหอมของเครื่องเทศนั้นมาจากส่วนที่เป็นน้ำมันและน้ำมันหอมระเหย ส่วนรสชาติที่เผ็ดร้อนนั้นมาจากส่วนที่เป็นยางของพืชเหล่านั้น เครื่องเทศประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิด อาทิ แป้ง น้ำตาล แร่ธาตุ วิตามิน และสารประกอบอื่นๆ ซึ่งมีสรรพคุณในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) รวมทั้งสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันได้ เช่น พริกมีสารเคปไซซินซึ่งช่วยเพิ่มกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย กระเทียมมีสารไดอาลิลซัลไฟด์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็น[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) เป็นต้น

                     เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อว่าหลายท่านคงคุ้นหูกับคำว่าอนุมูลอิสระ แต่อาจจะไม่รู้จักว่ามันคืออะไรกันแน่ อธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ว่ามันคือโมเลกุลของสารใดๆ ก็ตามที่ตกค้างล่องลอยอยู่ในเซลล์ของเรา เจ้าสารใดๆ ที่ว่านั้น ก็มีทั้งสารที่ร่างกายตั้งใจนำเข้ามาเพื่อใช้ประโยชน์และสารที่เข้าสู่ร่างกายเราโดยมิได้รับเชิญ พอกลายเป็นอนุมูลอิสระขึ้น หากไปทำปฏิกิริยากับสารพันธุกรรมในเซลล์ก็อาจเกิดความผิดปกติของการแบ่งตัวเกิดเป็นมะเร็งได้ในที่สุด การเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระทำได้ทั้งจากการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่มีสารต้านอนุมูลอิสระไม่ว่าจะมาจากใบ ผล เมล็ด ราก ตัวอย่างยอดฮิตก็คือชาเขียว การดื่มชาเขียวให้ได้ประโยชน์เต็มที่นั้นควรดื่มทีนทีหลังจากชงชาเสร็จ หากทิ้งไว้อาจทำให้สูญเสียคุณค่าไป นอกจากชาเขียวแล้วก็ยังมีน้ำผักและผลไม้อื่นๆ รวมถึงสมุนไพรอีกหลายชนิดที่นิยมนำมาเป็นเครื่องดื่ม เช่น น้ำแครอท น้ำดอกอัญชัน น้ำขิง น้ำส้มก็มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่เช่นเดียวกัน

                     อย่าละเลยปรุงอาหารถูกวิธี นอกจากการเลือกประเภทของอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว วิธีการปรุงอาหารที่ถูกวิธีก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน ที่ต้องพึงสังวรณ์ไว้ให้มั่นเพราะพบเจอกันได้บ่อยในชีวิตประจำวันมี 3 ไม่ คือ หนึ่ง ไม่ปิ้งย่างอาหารประเภทเนื้อสัตว์จนไหม้เกรียม เนื่องจากทำให้เกิดสารก่อ[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) สอง ไม่รับประทานอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่มีเกล็ด เนื่องจากมีพยาธิใบไม้ตับซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งท่อน้ำดี และสาม ไม่ใช้น้ำมันทอดซ้ำในการปรุงอาหาร เพราะมีสารโพลาร์ สารก่อมะเร็งตัวร้ายเช่นเดียวกัน

                     พอไหวนะครับ 6 เคล็ดลับรวด กินผักหลากสีทุกวัน - ขยันหาผลไม้เป็นประจำ - ทำอาหารธัญพืชและเส้นใย - ใส่เครื่องเทศเสริมรสชาติอาหาร - เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ - อย่าละเลยปรุงอาหารถูกวิธี จำให้แม่นและที่สำคัญปฏิบัติให้เป็นนิสัยนะครับ ส่วนอีก 3 เคล็ดลับสุดท้ายพบกันสัปดาห์หน้าตรงนี้แน่นอนครับ

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

(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 2 : โดย ... นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)