

ลดความเสี่ยงจากมะเร็ง เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กรรม



จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคมะเร็ง คือ สาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย โดยข้อมูล ในปัจจุบันมีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งมากถึง 60,000 คนต่อปี ซึ่งหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ไปกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง คือ อาหารเนื่องจากอาหารที่กินเข้าไปทุกวันนี้ บางชนิดก็มีสารพิษปนเปื้อนอยู่มาก ทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบ และเมื่อทานไปนานๆ ก็เป็นบ่อเกิดของโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันสูง และผ่านความร้อนซ้ำๆ เป็นเวลานาน นอกจากนี้พฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ดีหรือการกินอาหารไม่สุกก็เป็นสาเหตุที่ไปกระตุ้นโรคมะเร็งด้วยเช่นกัน คุณณรงค์ เดิมพรเลิศ นักกำหนดอาหารโรงพยาบาลสุขุมวิท ได้ให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไว้ดังนี้

คำแนะนำการป้องกันการเกิดมะเร็ง

- 1.ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ตามดัชนีมวลกาย (BMI) 18.5-24.5 และรอบเอว (ช<90) , (ญ < 80)
- 2.ไม่ควรมีพฤติกรรมนั่งเฉย (Sedentary lifestyle) เช่น การนั่งดูทีวี หรือจอมือถือซึ่งทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วน ได้ควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 150 นาที/อาทิตย์ หรือ 30 นาที/วัน เช่น เดิน ปั่นจักรยาน ทำงานบ้าน ทำสวน ว่ายน้ำ เดิน ฯลฯ
- 3.เพิ่มปริมาณการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่ว โดยควรรับประทานใยอาหารให้ได้วันละ 30 กรัม และรับประทานผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัม/วัน ซึ่งจากงานวิจัยสามารถช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ได้ อีกทั้งยังช่วยควบคุมน้ำหนักได้ดีอีกด้วย
- 4.ควรรับประทานผักผลไม้ให้ครบ 5 สี ในแต่ละวัน (แดง ส้ม เขียว ม่วง ขาว) ไม่ควรรับประทานผักที่มีแป้งสูงมาก เช่น เผือก มัน เป็นต้น
- 5.จำกัดปริมาณการรับประทานอาหารฟาสฟู๊ด และอาหารแปรรูปต่างๆที่มีไขมัน น้ำตาลสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ น้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ ซึ่งช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีขึ้น
6. จำกัดปริมาณการรับประทาน เนื้อแดงและเนื้อแปรรูปต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อแกะ แฮม ซาลามี เบคอน ไส้กรอก เป็นต้น เนื่องจากการรับประทานเนื้อแดงปริมาณมากเกินไปจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้
- 7.จำกัดการดื่มน้ำหวาน ควรดื่มน้ำเปล่าหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีการเติมน้ำตาล (ชาหรือกาแฟ) เพราะทำให้ได้พลังงานเกินความต้องการของร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้ จากหลักฐานงานวิจัยกาแฟ อาจช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกได้

8.การป้องกันการเกิดมะเร็งที่ดีที่สุด คือ การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เกิดมะเร็ง ได้หลายชนิด เช่น ช่องปาก หลอดลม หลอดอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ กระเพาะอาหารได้

9.ไม่ควรใช้อาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับการป้องกันการเกิดมะเร็ง ควรได้รับสารอาหารตามความต้องการจากอาหารเท่านั้น เพราะผลจากงานวิจัยพบว่า การทานเบต้าแคโรทีน ในปริมาณที่สูง จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งปอดได้ ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง ก่อนการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

10.สำหรับหญิงให้นมบุตร ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะมีส่วนช่วยในการเกิดมะเร็งเต้านม ได้น้อยลง

ที่มา: World cancer research fund International