บทความพิเศษ เรื่อง : กินอาหารดีก็แข็งแรงได้ แม้เป็นมะเร็ง

สุภาษิตที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นความจริงที่สุด ในขณะที่บางคนอาจไม่ใส่ใจกับคำนี้เลย แต่สำหรับผู้ที่เป็นโรคร้ายแรงอย่าง “มะเร็ง” เชื่อว่าย่อมเข้าใจลึกซึ้งเป็นอย่างดี เพราะต้องดูแลตัวเองให้มากกว่าคนทั่วไปหลายเท่า โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ซึ่งผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่มากกว่าคนทั่วไป เช่น โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ เพื่อสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย และชดเชยเซลล์ปกติที่ถูกทำลายโดยเซลล์มะเร็ง รวมถึงเพื่อเตรียมพร้อมเข้ารับการรักษาตามแผนที่แพทย์กำหนดไว้ เช่น ผ่าตัด คีโมบำบัด ฉายรังสี และการบำบัดด้วยฮอร์โมน

ปัญหาที่ผู้ป่วยมะเร็งพบเป็นประจำก่อนการทำคีโมบำบัดและฉายรังสี คือ ปริมาณเม็ดเลือดต่ำและสภาพร่างกายโดยรวมอ่อนแอ น้ำหนักลดอย่างต่อเนื่องจนต้องหยุดการรักษา เพื่อรอให้คนไข้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จึงทำการรักษาต่อได้ ซึ่งทำให้การรักษาไม่ต่อเนื่องและเสียโอกาสต่อสู้กับโรคร้ายได้ทันเวลา ในบางกรณีอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต หากผู้ป่วยต้องรอรับการรักษาเป็นเวลานานหลายเดือน ดังนั้นจึงควรสร้างความพร้อมให้ร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน โดยเฉพาะกรดอะมิโนจำเป็นและกรดอะมิโนอื่นๆทุกชนิด ที่เป็นสารตั้งต้นของโปรตีนสำคัญที่ผู้ป่วยมะเร็งต้องการ เช่น เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด กล้ามเนื้อ ฮอร์โมน เอ็นไซม์ สารภูมิคุ้มกัน แอนตี้บอดี้ เป็นต้น ซึ่งโปรตีนคุณภาพสูงที่ผู้ป่วยมะเร็งควรรับประทานเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ได้แก่

อัลบูมิน เป็นโปรตีนที่สกัดจากไข่ขาว และเป็นส่วนประกอบประมาณ 50% ของโปรตีนที่พบในเลือด ทำหน้าที่ซ่อมแซมและสร้างเสริมความแข็งแรงในร่างกาย ช่วยระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อ อัลบูมินถูกสร้างจากกรดอะมิโนที่ตับ หากร่างกายได้รับโปรตีนที่ให้กรดอะมิโนจำเป็น (essential amino acids) และสารอาหารวิตามินแร่ธาตุไม่เพียงพอ อาจส่งผลให้ระดับอัลบูมินในเลือดต่ำ ซึ่งสภาวะอัลบูมินในเลือดที่ลดต่ำลงจะเพิ่มความเสี่ยงของอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อน และส่งผลต่ออัตตราการเสียชีวิตที่เพิ่มสูงขึ้น
2.ซอยย์ เป็นโปรตีนจากพืชตระกูลถั่ว มีคุณสมบัติเด่นคือไขมันต่ำ มีสารสารไฟโตสเตอรอล (phytosterol) และซาโพนิน (saponins) ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ซอยย์โปรตีนช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น กระปรี้กระเปร่า

3.เวย์ เป็นโปรตีนสกัดจากนม โดยเมื่อน้ำนมได้ถูกคัดแยกจากกระบวนการทำเนยแข็งแล้ว จะสกัดส่วนที่เป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันออกให้เหลือส่วนที่เป็นโปรตีนบริสุทธิ์ และเมื่อผ่านกระบวนการทำให้เป็นผงก็ได้เป็นโปรตีนเวย์ที่เรารู้จักกันดี ย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ได้เร็ว และช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เนื่องจากผู้ป่วยมะเร็งจำนวนไม่น้อยมีน้ำหนักตัวลดลงอย่างต่อเนื่องและเสียมวลกล้ามเนื้อจากสภาวะของโรคต่างๆ การรับประทาน

เวย์ที่มีสาร BCAAs (Branched Chain Amino Acids) หรือกลุ่มของกรดอะมิโนที่ประกอบไปด้วย วาลีน (valine)ไอโซลิวซีน (isoleucine) และ ลิวซีน (leucine) ที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อเพื่อชดเชยส่วนที่สูญเสียไปจากโรคมะเร็ง และยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออีกด้วย

ทั้งนี้การรับประทานโปรตีนให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด ควรรับประทานควบคู่กับวิตามินแร่ธาตุ เพื่อช่วยการสร้างเม็ดเลือด และฮีโมโกลบิน โดยโปรตีนคุณภาพสูงทำงานร่วมกับธาตุเหล็ก กรดโฟลิก วิตามินบีรวม ซิงค์ รวมทั้งแร่ธาตุสำคัญช่วยเพิ่มเม็ดเลือด สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ดูแลฮอร์โมนและเอ็นไซม์ให้ทำงานมีประสิทธิภาพสูงสุด และที่สำคัญควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ที่ปรุงสุก สะอาด โดยเฉพาะอาหารที่มีกากใยสูงเพื่อช่วยการขับถ่าย เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวไม่ขัดสี และดื่มน้ำให้เพียงพอ ส่วนอาหารที่ผู้ป่วยมะเร็งควรงดเด็ดขาดคือ อาหารที่ให้พลังงานสูงเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีสารอาหารอื่น เช่น น้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว อาหารจำพวกแป้งทอดน้ำมันใช้ซ้ำๆ อาหารหมักดองด้วยดินประสิว อาทิ แหนม ไส้กรอก อาหารไม่สะอาดหรือปรุงสุกๆดิบๆ เพราะเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียและพยาธิ รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกชนิด

ความเชื่อที่ว่าถ้าไม่บริโภคโปรตีนแล้ว เซลล์มะเร็งจะขาดอาหารและตายไปเอง คือความเชื่อที่อันตรายมากต่อผู้ป่วยเอง เพราะเซลล์ที่จะตายไม่ใช่เซลล์มะเร็งแต่เป็นเซลล์ปกติ ดังนั้นผู้ที่เป็นมะเร็งต้องได้รับโปรตีนมากกว่าคนทั่วไปเพื่อเสริมความแข็งแรงให้เซลล์ปกติ เช่น เม็ดเลือด กล้ามเนื้อ แอนตี้บอดี้ ได้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด และหากเราดูแลเรื่องอาหารการกินได้ดี ก็สามารถมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง และใช้ชีวิตได้ตามปกติเช่นคนทั่วไป สำหรับผู้ที่มีข้อสงสัยหรือต้องการคำปรึกษา สอบถามได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 097 251 2870

สนับสนุนบทความโดย : บริษัท เบทเทอร์ไลฟ์ อินเตอร์เนชั่นแนลกรุ๊ป จำกัด
ผู้จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์โปรตีนเสริมวิตามินแร่ธาตุสำหรับผู้ป่วยมะเร็งแบรนด์โซโน่ (ZONO)

ดูข้อมูลผลิตภัณฑ์เพิ่มได้ที่เว็บไซต์ www.zonoprotein.com
สอบถามข้อมูลข่าวได้ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 081 732 7889