ลดความเสี่ยงจากมะเร็ง เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคมะเร็ง คือ สาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย โดยข้อมูล ในปัจจุบันมีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งมากถึง 60,000 คนต่อปี ซึ่งหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ไปกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็ง คือ อาหารเนื่องจากอาหารที่กินเข้าไปทุกวันนี้ บางชนิดก็มีสารพิษปนเปื้อนอยู่มาก ทำให้ร่างกายเกิดการอักเสบ และเมื่อทานไปนานๆ ก็เป็นบ่อเกิดของโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันสูง และผ่านความร้อนซ้ำๆ เป็นเวลานาน นอกจากนี้พฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ดีหรือการกินอาหารไม่สุกก็เป็นสาเหตุที่ไปกระตุ้นโรคมะเร็งด้วยเช่นกัน คุณณรงค์ เติมพรเลิศ นักกำหนดอาหารโรงพยาบาลสุขุมวิท ได้ให้คำแนะนำในเรื่องการรับประทานอาหารเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งไว้ดังนี้

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 เต้น ฯลฯ

3.เพิ่มปริมาณการรับประทานธัญพืชไม่ขัดสี ผัก ผลไม้ ถั่ว โดยควรรับประทานใยอาหารให้ได้วันละ 30 กรัม และรับประทานผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัม/วัน ซึ่งจากงานวิจัยสามารถช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ได้อีกทั้งยังช่วยควบ คุมน้ำหนักได้ดีอีกด้วย

4.ควรรับประทานผักผลไม้ให้ครบ 5 สี ในแต่ละวัน (แดง ส้ม เขียว ม่วง ขาว) ไม่ควรรับประทานผักที่มีแป้งสูงมาก เช่น เผือก มัน เป็นต้น

5.จำกัดปริมาณการรับประทานอาหารฟาสฟู้ด และอาหารแปรรูปต่างๆที่มีไขมัน น้ำตาลสูง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ น้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ ซึ่งช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีขึ้น

6. จำกัดปริมาณการรับประทาน เนื้อแดงและเนื้อแต่รูปต่างๆ 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 การทานเบต้าเคโรทีน ในปริมาณที่สูง จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงการเกิดมะเร็งปอดได้ ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง ก่อนการรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

10.สำหรับหญิงให้นมบุตร ควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะมีส่วนช่วยในการเกิดมะเร็งเต้านม ได้น้อยลง

ที่มา: World cancer research fund International