อาหารออร์แกนิค ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งจริงหรือ!!

อาหารออร์แกนิค เป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง และหลายๆ คนเชื่อว่า การรับประทานอาหารออร์แกนิค ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง เสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง แถมมีรสชาติที่ดีด้วย แต่จะจริงหรือไม่นั้นที่ว่า อาหารออร์แกนิค ช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้ เรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “ออร์แกนิค” กัน
คำว่า ออร์แกนิค (Organic) เป็นคำที่ใช้เรียกกระบวนการการผลิตอาหารรูปแบบหนึ่ง ที่มีการปลูกหรือเพาะเลี้ยงโดยไม่ใช้สารเคมี ฮอร์โมนหรือสารกำจัดวัชพืชศัตรูพืชต่างๆ และไม่ใช้พืชที่มี การตัดแต่งพันธุกรรม (GMO) ในการเพาะปลูก นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์จากออร์แกนิค ยังไม่มีส่วนผสมของสารกันบูด สีผสมอาหาร และผงชูรสอีกด้วย

พืชออร์แกนิค มักใช้ปุ๋ยที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยที่หมักจากซากพืช มูลสัตว์ ซึ่งปุ๋ยคอกที่ใช้ก็จะต้องได้มาจากมูลสัตว์ที่มีการเลี้ยงแบบออร์แกนิคด้วย ไม่ฉีดฮอร์โมนหรือให้ยาปฏิชีวนะใดๆ นอกจากประโยชน์ต่อสุขภาพที่จะได้รับจากการรับประทานอาหารออร์แกนิคแล้ว การทำเกษตรแบบออร์แกนิคยังมีส่วนช่วยให้คุณภาพดิน และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นด้วย อาหารออร์แกนิคก็มีมากมายหลายรูปแบบด้วยกัน ทั้งแบบที่แปรรูป ผัก ผลไม้แบบสด ไม่ว่าจะเป็น ผลไม้ ข้าว นมหรือผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปแล้ว

สารกำจัดศัตรูพืชกับโรคมะเร็ง
สารกำจัดศัตรูพืช เป็นสารที่ถูกใช้เพื่อป้องกันไม่ให้พืชเกิดเชื้อรา รวมไปถึงป้องกันแมลง และศัตรูพืชอื่นๆ ไม่ให้เข้าทำลาย กัดกินพืชที่เราปลูก หน่วยงานป้องกันสิ่งแวดล้อมแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำว่า สารกำจัดศัตรูเพิ่มความเสี่ยงในการทำให้สุขภาพแย่ลง
นอกจากนี้ สารเคมีบางชนิดที่ใช้ในเชิงเกษตร มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัย

ที่รับรอง หรือมีหลักฐานยืนยันมากพอว่า สารเคมีที่ใช้กำจัดศัตรูพืช มีส่วนทำให้เกิดโรคมะเร็งได้จริงๆ เพราะในสารกำจัดศัตรูพืช มีสารเคมีหลาหลายชนิด ที่เป็นส่วนประกอบ และปัจจัยที่ทำให้เกิดมะเร็งก็มาจากหลายปัจจัยเช่นกัน ทำให้เป็นการยากที่จะระบุว่า สารกำจัดศัตรูพืชมีส่วนเกี่ยวข้องทำให้เกิดโรคมะเร็ง แต่อย่างไรก็ตาม สารเคมีตกค้างในผักและผลไม้ ก็มีผลเสียต่อสุขภาพอยู่ไม่น้อย

อาหารออร์แกนิค ลดความเสี่ยงมะเร็ง ได้จริงหรือไม่

การบริโภคอาหารออร์แกนิคอย่างสม่ำเสมอ มีส่วนช่วยในการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ ถึงแม้ว่าจะยังมีงานวิจัยไม่มากเพียงพอ ที่จะรับรองว่า อาหารออร์แกนิคมีส่วนช่วยในการลดการเกิดโรคมะเร็ง แต่ว่าการเลือกรับประทานอาหารออร์แกนิค ถือเป็นวิธีการป้องกันโรคมะเร็งที่ดีอีกรูปแบบแบบหนึ่ง แต่ไม่ใช่ว่าการบริโภคอาหารออร์แกนิค จะช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้เลยทีเดียว ยังมีผู้ที่บริโภคอาการออร์แกนิค ป่วยเป็นโรคมะเร็งเช่นกัน ดังนั้น พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน อาจส่งผลให้เกิดความสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งได้ ทั้งนี้ จริงๆ แล้วการรับประทานอาหารออร์แกนิค ไม่ใช่เรื่องเดียวที่จะทำให้ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งได้ เพราะยังมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตอื่นๆ ที่อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งได้ ดังนั้น เหตุผลที่จะเลือกรับประทาน อาหารออร์แกนิคเพื่อลดความเสี่ยงมะเร็ง อาจจะไม่เหมาะนัก แต่ควรเลือกเพราะเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และช่วยให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้นได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง ที่สำคัญ มี 2 ข้อ

1. เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย เช่น สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อน ในอาหาร อากาศ เครื่องดื่ม ยารักษาโรค เป็นต้น รวมทั้งการได้รับรังสี เชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย และพยาธิบางชนิด
2. เกิดจากปัจจัยภายในร่างกาย เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม ความบกพร่องของระบบภูมิคุ้มกัน และภาวะทุพโภชนา เป็นต้น

สำหรับคนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง มีดังนี้

1. ผู้ที่สูบบุหรี่ จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งระบบหายใจ ได้แก่ ปอด และกล่องเสียง เป็นต้น
2. ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ตับ ถ้าทั้งดื่มสุราและสูบบุหรี่จัด จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ช่องปากและในลำคอด้วย
3. ผู้ที่เป็นพาหะของเชื้อ ไวรัสตับอักเสบชนิดบี หรือผู้ที่ชอบรับประทานอาหารที่มี สารพิษ ชื่อ อัลฟาทอกซิล ที่พบจากเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารเช่น ถั่วลิสงป่น เป็นต้น หากรับประทานประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ และหากได้รับทั้ง 2 อย่าง โอกาส จะเป็นมะเร็งตับมากขึ้น
4. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เต้านม ลำไส้ใหญ่ เยื่อบุมดลูก และต่อมลูกหมาก
5. ผู้ที่ติดเชื้อพยาธิใบไม้ตับ และรับประทานอาหารที่ใส่ดิน ประสิวเป็นประจำ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ
6. ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ที่เกิดจากความผิดปกติจากพันธุกรรม หรือติดเชื้อไวรัส เอดส์ จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

ต่อมน้ำเหลือง มะเร็งปากมดลูก มะเร็งของหลอดเลือด เป็นต้น

7. ผู้ที่รับประทานอาหารเค็ม จัด อาหารที่มีส่วนผสมดินประสิวและส่วนไหม้เกรียม ของอาหารเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะ อาหารและลำไส้ใหญ่

8. ผู้ที่มีประวัติโรคมะเร็งในครอบครัว อาทิ มะเร็งของจอตา มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ชนิดที่เป็นติ่งเนื้อ เป็นต้น

9. ผู้ที่ตากแดดจัดเป็นประจำ ได้รับอันตรายจากแสงแดด ที่มีปริมาณของแสงอุลตรา ไวโอเลต จำนวนมาก มีผลทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้

เพราะฉะนั้น มะเร็งสามารถเกิดขึ้นได้ หากเราไม่ดูแลตัวเอง ซึ่งปัจจัยการเกิดมะเร็งมีหลายสาเหตุตามที่กล่าวไปข้างต้น ที่สำคัญ ไม่ใช่แค่เลือกรับประทานอาหารออร์แกนิค เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงเท่านั้น ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกสิ่งที่มีประโยชน์ให้แก่ตัวเอง พร้อมออกกำลังกาย เพื่อฟื้นฟูให้ร่างกายแข็งแรงอย่างต่อเนื่องด้วยนะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official