

99

สูตรอาหารว่าง
สำหรับผู้ป่วย
โรคมะเร็ง

เอมอร ตรีภิญโญยศ

รวมสูตรอาหารว่างที่ผ่านการคิดสรรมาเป็นอย่างดี
ใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งมาแล้วอย่างได้ผล

99

สูตรอาหารว่าง
สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

99 สูตรอาหารว่าง สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ผู้เขียน เอมอร ตรีภิญโญยศ

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-288-064-3

พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์ THINK GOOD พฤษภาคม 2556

ราคา 170 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เอมอร ตรีภิญโญยศ.

99 สูตรอาหารว่าง สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง.- กรุงเทพฯ : พีอาร์, 2556.
192 หน้า.

1. อาหารเพื่อสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

641.5631

ISBN 978-616-288-064-3

เจ้าของ บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

ที่ปรึกษา วิสา รัตตประดิษฐ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา สุนิสา ชายสิม

บรรณาธิการบริหาร พรหมมาตร์ ชายสิม

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร บุญยา บุญศิริ หัวหน้าบรรณาธิการ อภิรดี สนธิชัย

บรรณาธิการ ไกรภพ สาระกุล ทีมงาน คณบดี ศรีวราภักษ์ ประสงค์ ศุภวรรณภรณ์

สมศิริ ชื่นบุญเชิด พิสูจน์อักษร อุไรรัชชา ขวัญแก้ว



หัวหน้าฝ่ายศิลปกรรม ยุทธพงษ์ กิตติชัยมงกุฏ ศิลปกรรม ภาสกร สุขโพธิ์

จัดทำโดย บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

อาคาร Biz Town สุขสวัสดิ์ (ตรงข้าม Big C พระประแดง)

90/58 ถ.สุขสวัสดิ์ ต.บางพึ่ง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ 10130

โทรศัพท์ 02-462-7050-2 , 02-462-7055 โทรสาร 02-462-7050-2 ต่อ 113

e-mail: info@kid-dd.com  www.kid-dd.com  สำนักพิมพ์ THINKGOOD

พิมพ์ที่ บริษัท พรอสเพอร์ เซอร์วิส ซัพพลาย จำกัด โทรศัพท์ 0-2871-7793-4

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัท พีอาร์ พับลิชชิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ 0-2462-7050-2

ห้ามลอกเลียนแบบหรือนำไปเผยแพร่ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

เล่มนี้ รวมทั้งการคัดลอกด้วยวิธีการใด ๆ นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์ มิฉะนั้นจะถูกดำเนินการทางกฎหมาย



คำจากสำนักพิมพ์

จากการนำเสนอ สูตรอาหารดาว สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งระหว่างการให้เคมีบำบัดนั้น ถือว่าครบสูตรอาหารตั้งโต๊ะแล้ว อย่างหนึ่งที่ขาดเสียไม่ได้ นั่นคือ อาหารว่าง ทั้งของทานเล่น และของหวาน ที่ไม่ทำให้ผู้ป่วยต้องทนทานอาหารเข้าไปมาจนต้องเกิดอาการเบื่อ พาลไปรับประทานของที่เป็นประโยชน์แล้วอาจส่งผลเสียตามมาอีก เราจึงนำเสนอสูตรอาหารว่าง และของหวาน เพื่อเติมเต็มสูตรสำเร็จขจัดความจำเจของการรับประทานอาหารของผู้ป่วยโรคมะเร็ง

นอกจากรสชาติที่ไม่จำเจแล้ว ยังได้คุณค่าจากพืชพันธุ์ธัญญาหาร ทั้งของหวานและของว่าง ที่มีส่วนในการเสริมสร้างร่างกายอันมาพร้อมกับประโยชน์อย่างครบถ้วน นอกจากร่างกายจะได้ประโยชน์แล้ว ยังช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจในอีกแง่หนึ่ง เพราะผู้ป่วยจะรู้สึกถึงอุปสรรคในการรับประทานอาหารเหมือนเช่นคนปกติทั่วไป สามารถเลือกรับประทานอาหารที่หลากหลายและถูกปากด้วยรสชาติที่แตกต่างได้ เพราะหลายท่านรู้สึกว่า ผู้ป่วยจะรับประทานอาหารได้ไม่หลากหลาย และต้องรับประทานในรูปแบบที่จำเจ ซ้ำไปมาในแต่ละมื้อ เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการรับประทานอาหารสำหรับผู้ป่วย จึงได้นำเสนอสูตรอาหารว่าง และของหวานสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง พร้อมเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย คุณค่าและประโยชน์ของอาหารแต่ละอย่างเพื่อเป็นข้อมูลความรู้ให้ผู้ป่วยได้ศึกษาตลอดจนสามารถบอกต่อและแนะนำให้กับผู้ป่วยท่านอื่นได้

“สูตรอาหารว่างสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง” จะเป็นอีกหนึ่งกำลังใจมอบให้ผู้ป่วยได้รับสิ่งดี ๆ แม้จะไม่ใช่นหนทางแห่งการรักษาที่หายขาด แต่ก็ยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้ผู้ป่วยมีแรงฮึดสู้กับโรคร้ายได้ ทางสำนักพิมพ์ ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยทุกท่านได้หายขาดจากโรคร้ายนี้ในเร็ววัน เพื่อให้ท่านได้สร้างประโยชน์ให้กับโลกนี้อีกต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ THINK GOOD



คำจากนักเขียน

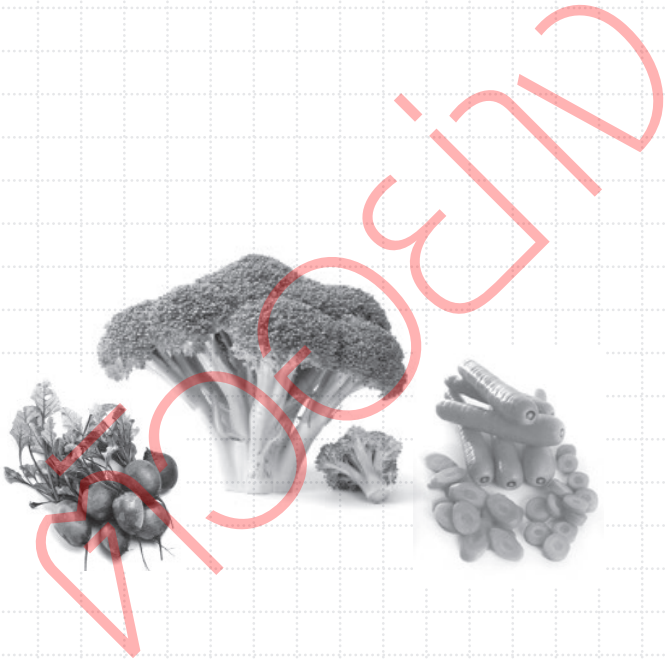
ก่อนอื่นต้องขอเรียนให้ทราบก่อนว่า สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง กำลังใจ ความอดทน และความเคร่งครัดเอาใจใส่ในการดูแลตัวเองนั้นสำคัญอย่างมาก และที่สำคัญนอกเหนือจากยาทางการแพทย์ที่ใช้ในการบำบัดรักษาโรคร้ายนี้แล้ว อาหารที่ได้จากธรรมชาติเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัดรักษาโรคมะเร็งให้หายขาด ผู้ป่วยจึงไม่ควรละเลยหรือเพิกเฉยกับอาหารการกินในชีวิตประจำวัน ควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์ เพราะสามารถช่วยคุณได้มากที่สุดทีเดียว หากคุณต้องการจะหายขาดจากโรคร้ายนี้และไม่กลับมาเป็นอีก

เมนูอาหารว่างสูตรต่าง ๆ ภายในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้คัดเลือกมาเป็นอย่างดี อีกทั้งใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็งมาแล้วอย่างได้ผล ไม่ว่าจะผู้ป่วยจะเป็นโรคมะเร็งในระยะใดก็ตาม สามารถรับประทานอาหารเมนูต่าง ๆ จากหนังสือเล่มนี้ได้อย่างปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุดในการช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคร้ายให้กลับมาดีขึ้นและด้วยสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติจะช่วยทำให้โรคมะเร็งร้ายสลายไปจนหมดสิ้น หากสามารถรับประทานอาหารตามเมนูในหนังสือเล่มนี้อย่างต่อเนื่อง และรับประทานต่อไปแม้ว่าคุณจะหายป่วยแล้วก็ตาม ทั้งนี้เพื่อไม่ทำให้โรคมะเร็งร้ายกลับมาหาคุณอีก

สุดท้ายนี้ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งทุกท่านกลับมาสุขภาพแข็งแรงหายป่วยจากโรคร้าย และมีชีวิตที่มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

เอมอร ตริภิญโญยศ





สารบัญ

บทนำ	12
สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง	14
ข้อควรจำ 12 ประการห่างไกลโรคมะเร็งร้าย	16
เมนูซูปรสเลิศ สลายมะเร็ง (6)	18
ซูบมะเขือเทศมันฝรั่ง	19
ซูบมันฝรั่งแครอท	21
ซูบแครอทหอมหัวใหญ่	23
ซูบฟักทองข้าวโอ๊ต	25
ซูบข้าวโอ๊ตทรงเครื่อง	27
ซูบงาดำ	29
เมนูตำและยำ พิชิตมะเร็ง (28)	31
ส้มตำมะละกอ	32
ส้มตำแครอท	34
ส้มตำมะม่วง	36
ส้มตำแอปเปิล	38
ส้มตำฝรั่ง	40
ส้มตำมะเขือเทศ	42
ลาบมันฝรั่ง	44

ลาบถั่วพู้ถั่วหวาน	46
ลาบผักหวานแครอท	48
ลาบบร็อคโคลี่	51
ลาบก้านคะน้า	53
ลาบกะหล่ำปลีม่วงขาว	55
ลาบมะเขือยาว	57
ยำส้มโอ	59
ยำบร็อคโคลี่มะเขือเทศ	61
ยำมะม่วง	63
ยำแครอท	65
ยำมันฝรั่ง	67
ยำมะเขือยาว	69
ยำขิงสด	71
ยำผักหวานปวยเล้ง	73
ยำพริกหวาน 3 สี	75
ยำถั่วพู้ถั่วแขก	77
ยำกะหล่ำปลีขาว	79
ยำหัวปลี	81
ยำพริกหยวก	83
ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์ลูกเกด	85
ยำผลไม้เลิศรส	88

เมนูขอหวาน เสริมกำลัง (17)	90
กล้วยหนึ่งเลิศรส	91
สาหร่ายน้ำขิง	93
มันหวานญี่ปุ่นต้ม	95
มันสำปะหลังต้มหวาน	97
ลูกเดือยต้มหวาน	99
ส้มเขียวหวานลอยแก้ว	101
แอปเปิลรุ่งนวลลอยแก้ว	103
มะละกอลอยแก้ว	105
เผือกต้มน้ำขิง	107
ฟักทองแกงบวด	109
มันฝรั่งบด	111
เผือกกวน	113
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วหอม	115
แคนตาลูปในน้ำแอปเปิล	117
แห้วในน้ำเชื่อม	119
ถั่วแดงหลวงต้มในน้ำเชื่อม	121
กล้วยบวชชี	123
เมนูน้ำผักผลไม้ ย่อยสลายมะเร็ว (48)	125
น้ำข้าวกล้อง	126
น้ำฟักทอง	128
น้ำนมถั่วเหลืองจาดำ	130

น้ำแดงโม	132
น้ำแครอท	134
น้ำส้ม	135
น้ำแอปเปิล	137
น้ำฝรั่ง	139
น้ำมะเขือเทศ	141
น้ำมะม่วง	142
น้ำบร็อคโคลี่	144
น้ำมะละกอ	146
น้ำใบเตย	148
น้ำตะไคร้ใบเตย	150
น้ำขิงใบเตย	152
น้ำองุ่น	154
น้ำสาลี	155
น้ำปืทุท	157
น้ำมะนาว	159
น้ำเสาวรส	160
น้ำเก๊กฮวย	162
น้ำดอกคำฝอย	163
น้ำดอกอัญชัน	164
น้ำใบบัวบก	165
น้ำชมพู	167
น้ำกีวี	168

น้ำส้มแอปเปิล	170
น้ำส้มแครอท	171
น้ำส้มบีทรูท	172
น้ำส้มฝรั่ง	173
น้ำส้มมะเขือเทศ	174
น้ำแครอทมะเขือเทศ	175
น้ำแครอทแอปเปิล	176
น้ำแครอทบีทรูท	177
น้ำแครอทฝรั่ง	178
น้ำแอปเปิลฝรั่ง	179
น้ำแอปเปิลบีทรูท	180
น้ำแอปเปิลมะเขือเทศ	181
น้ำฝรั่งบีทรูท	182
น้ำฝรั่งมะเขือเทศ	183
น้ำองุ่นแดงแอปเปิล	184
น้ำแอปเปิลเสาวรส	185
น้ำบีทรูทเสาวรส	186
น้ำขึ้นฉ่ายมะเขือเทศ	187
น้ำขึ้นฉ่ายแครอท	188
น้ำขึ้นฉ่ายแอปเปิล	189
น้ำขึ้นฉ่ายบีทรูท	190
น้ำผักรวม	191

บทนำ

มะเร็ง แนนอน - - ใคร ๆ คงไม่อยากได้ยินคำนี้นัก เพราะมันฟังแล้วน่าหดหู่ และน่าเศร้า หากใครบางคนมีเจ้ามะเร็งร้ายอยู่ในตัว และคิดว่าอาจจะรักษาไม่หาย...

เลิกคิดแบบนั้นซะ - - คุณยังมีความหวังและมีทางเลือกหลายทางที่จะรักษาเจ้ามะเร็งร้ายนี้ให้หมดไปจากตัวคุณด้วยวิธีทางธรรมชาติควบคู่ไปกับการรักษาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน หรือบางทีอาจฟังแค่ธรรมชาติบำบัดเพียงอย่างเดียว ก็ได้ผลเช่นเดียวกัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ป่วยโรคมะเร็งจะต้องมีความอดทนอย่างสูงในการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด

แนนอนที่สุด... หนังสือเล่มนี้กำลังพูดถึงการรักษาโรคมะเร็งด้วยวิธีการรับประทานอาหารตามธรรมชาติ ที่สามารถช่วยบำบัดและรักษาโรคมะเร็งให้หายได้มากกว่า 80% หากผู้ป่วยมีความมั่นใจอย่างแรงกล้าในการรักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติบำบัดตามหนังสือเล่มนี้

คุณควรรู้ว่า - - มะเร็งร้ายมีวงจรในการเจริญเติบโตที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการทำลายเนื้อเยื่อต่าง ๆ ภายในร่างกายของเรารวมทั้งระบบการทำงานต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกายเราด้วย ซึ่งก็ใช้เวลาช้านานในมะเร็งบางประเภท แต่คุณเชื่อเถอะ - - ตราบใดที่คุณต้องมีชีวิตอยู่ด้วยการรับประทานอาหาร เซลล์มะเร็งเองก็ไม่ต่างจากคุณเท่าไรหรอก เพราะมันเอง

ก็ต้องการอาหารมาใช้ในการเจริญเติบโตภายในตัวคุณเช่นเดียวกัน และนี่คือเหตุผลว่า ทำไมคุณถึงสามารถที่จะหยุดยั้งการเจริญเติบโตของมันได้นั้นเป็นเพราะว่า คุณรู้ว่ามันต้องได้รับอาหารเช่นเดียวกับคุณ แล้วหากมันไม่ได้รับอาหารตามที่มันต้องการ แต่กลับเป็นสิ่งที่มันกินไม่ได้ละ คุณคิดว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น

แน่นอน - - มันก็ไม่สามารถที่จะอยู่ได้ ไม่สามารถเจริญเติบโตได้เช่นเดียวกันกับคุณที่ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้หากขาดอาหาร

เพราะฉะนั้น เรากำลังพูดถึงเรื่องอาหารที่จะใช้ในการสลายเซลล์มะเร็งภายในร่างกายของผู้ป่วยโรคมะเร็งให้หมดไป โดยการรับประทานอาหารตามธรรมชาติที่ปราศจากเนื้อสัตว์ ซึ่งแน่นอนว่า มันคืออาหารที่เซลล์มะเร็งต้องการอย่างมากเพื่อนำมาใช้ในการเจริญเติบโตของมัน แต่คุณจะไม่ใจดีให้มันได้กินอาหารที่มันชอบสมใจ เพราะอาหารที่คุณกำลังจะพบต่อไปนี้ คืออาหารที่เซลล์มะเร็งเกลียดที่สุด ทุกเมนูอาหารในหนังสือเล่มนี้ จะทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งสุขภาพแข็งแรงและช่วยทำลายเซลล์มะเร็งได้ไม่แพ้เคมีบำบัดที่แสนจะน่ากลัว เมนูอาหารว่างที่คัดสรรมาอย่างดีเยี่ยมในหนังสือเล่มนี้ ได้ผ่านการทดสอบจากผู้ป่วยโรคมะเร็งหลายรายแล้วว่า ได้ผลจริง แม้แต่ผู้ที่มีสุขภาพปกติก็สามารถรับประทานได้ที่บ้านอย่างง่ายดายและสะดวกปลอดภัย สุขภาพร่างกายแข็งแรงและอ่อนเยาว์อีกด้วย ้วย โรคภัยต่าง ๆ ก็ไม่มาเยือนให้คุณต้องหวาดกลัวและเสียสุขภาพจิต

หากคุณเชื่อในวิถีของธรรมชาติ คุณจะพบว่าไม่มีอะไรในโลกนี้ที่สามารถจะสู้ธรรมชาติได้ แม้แต่โรคภัย หากคุณรู้วิธีการที่จะป้องกันและรักษามันอย่างถูกวิธี ก่อนที่จะไปถึงเมนูอาหารว่างสูตรพิเศษที่มีไว้สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งโดยเฉพาะ ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรทราบว่ สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้นั้นมาจากอะไรบ้าง

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยง ของการเกิดโรคมะเร็ง

สำหรับหัวข้อนี้ บางคนอาจรู้แล้ว หรือบางคนอาจยังไม่รู้ถึงสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง เช่นนั้นแล้ว เรามารู้พร้อมกันอีกครั้งเพื่อตอกย้ำความรู้ เพื่อจะได้ป้องกันและดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดีขึ้น ไม่กลับไปป่วยเป็นโรคร้ายอีก

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย ได้แก่

1.1 สารก่อมะเร็งที่ปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม เช่น

สารพิษจากเชื้อราที่อยู่ในถั่ว หรืออาหารแห้งที่มีชื่อ “อะฟลาทอกซิน” (Aflatoxin)

สารก่อมะเร็งที่เกิดจากการปิ้งย่าง เช่น สารไฮโดรคาร์บอน (Hydrocarbon)

สารเคมีที่ใช้ในกระบวนการถนอมอาหาร ชื่อ “ไนโตรซามีน”
(Nitrosamines)

สีผสมอาหารที่มาจากสีข้อมผ้า

1.2 รังสีเอกซ์เรย์ อัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดด หากหลีกเลี่ยงได้คุณควรหลีกเลี่ยง เพราะมันร้ายกาจน่าดู

1.3 เชื้อไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสฮิวแมนแพปพิลโลมา

1.4 การติดเชื้อพยาธิใบไม้ในตับ โดยการรับประทานปลาดิบที่มีพยาธิเข้าสู่ร่างกาย

1.5 การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และการรับประทานยาบางชนิดต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ทำให้ปอดและตับถูกทำลายและก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

2. เกิดจากความผิดปกติภายในร่างกาย

เด็กที่มีความพิการมาแต่กำเนิดมีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว

การมีภูมิคุ้มกันที่บกพร่องและขาดการดูแลด้านโภชนาการ เช่น การขาดวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินเอ และวิตามินซี เป็นต้น

เกิดจากกรรมพันธุ์ที่มีคนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมะเร็งที่เกิดมาจากกรรมพันธุ์นั้นมีเพียง 5% เท่านั้น

ดังนั้นจากสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งจึงพอสรุปได้ว่า การที่บุคคลส่วนใหญ่มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งนั้น มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก 90 % ไม่ใช่มาจากความผิดปกติภายในร่างกายหรือจากกรรมพันธุ์ เพราะฉะนั้นเราจึงสามารถป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้เช่นเดียวกับการป้องกันการเกิดโรคอื่น ๆ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมาจากธรรมชาติ รวมทั้งดูแลหลีกเลี่ยงสิ่งๆที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งและโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อย่างถูกต้อง

ข้อควรจำ 12 ประการ ห่างไกลโรคมะเร็งร้าย

ข้อควรจำทั้ง 12 ประการต่อไปนี้ คือสิ่งที่คุณป่วยโรคมะเร็งและคนปกติควรจดจำและนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายสูงสุดในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันและบำบัดรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ให้น่าหายไปได้โดยไม่ยากนัก หากคุณมีความเคร่งครัดและมีความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะเจ้าโรคร้ายนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่คุณควรปฏิบัติตามข้อควรจำ 12 ประการดังต่อไปนี้...

1. รับประทานผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บร็อคโคลี่ เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ
2. รับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่น ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่
3. รับประทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผัก

ผลไม้สีเขียว-เหลือง เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล้องเสียงและปอด

4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักผลไม้ต่าง ๆ เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร

5. ควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อป้องกันโรคมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่

6. ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น โดยเฉพาะสีเขียว-เหลือง จะมีสารอะฟลาทอกซินปนเปื้อน เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

7. ลดอาหารไขมัน เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก

8. ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้ง - ย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรท - ไนไตรท์ อาหารเหล่านี้ จะทำให้เสี่ยงต่อมะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่

9. ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ และเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งท่อน้ำดีในตับ

10. เลิกสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด กล้องเสียง ส่วนการเคี้ยวยาสูบจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก และช่องคอ

11. ลดการดื่มแอลกอฮอล์ เพราะจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งตับ ถ้าทั้งดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล้องเสียง และหลอดอาหาร

12. อย่าตากแดดบ่อย ๆ โดยเฉพาะตากแดดจัดมากเกินไป จะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง



เมนูสุขภาพเลิศ
รสสายมะเร็ง





ซูปมะเขือเทศมันฝรั่ง

ประโยชน์น่ารู้

มะเขือเทศมีสารแคโรทีนอยด์ ที่ชื่อว่า ไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารสีแดงซึ่งช่วยในการต่อต้านและยับยั้งเซลล์มะเร็ง อีกทั้งมีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินเค วิตามินเอ วิตามินซีปริมาณสูง เบต้าแคโรทีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก ซึ่งสารอาหารทั้งหมดนี้มีคุณสมบัติในการยับยั้งเซลล์มะเร็งและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันร่างกาย


มันฝรั่งประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี วิตามินซี ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม เส้นใยอาหาร และกรดไฮดรอกซีซินนามิกที่ช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็งและอนุมูลอิสระทุกชนิด ช่วยรักษาน้ำหนักตัวของผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการให้เคมีบำบัดได้ ไม่ให้น้ำหนักลดลงไปมาก และช่วยเสริมกำลังให้ผู้ป่วยมีแรงมากยิ่งขึ้น



ส่วนประกอบ

มะเขือเทศลูกใหญ่	2	ลูก
มันฝรั่ง	2	หัว
กระเทียม	3-4	กลีบ
พริกไทยเม็ด	4-5	เม็ด





เมนูซูปรสเลิศ สลายมะเร็ง
เมนูตำและยำ พิฆิตมะเร็ง
เมนูของหวาน เสริมกำลัง
เมนูน้ำผักผลไม้ ย่อยสลายมะเร็ง
ทำเองได้ง่ายๆ เหมาะสำหรับผู้ป่วย
และญาติผู้ป่วยที่ดูแล

f สำนักพิมพ์ ThinkGood

ISBN 978-616-288-064-3



9 786162 880643

หมวดสุขภาพ - ความงาม 170.-