

ชีวจิต

NO.
603

มิถุนายน - กรกฎาคม
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

50

เมนูสู้มะเร็ง

ป้องกัน บำบัด ฟันฟู

ป่วยก็ต้องกิน
ไม่ป่วยก็ต้องกิน

สุขภาพดีขึ้น 100%



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฟุคอยแดน อุมิ โนะ ชิซุกุ (ชนิดแคปซูล)

รู้จักสำหรับ่ายธรรมชาติ ตัวช่วยเสริมภูมิต้านทาน ลดเสี่ยงมะเร็ง



3 ส่วนผสม
หลัก



ฟุคอยแดน
วัตถุดิบหลัก

สำหรับ่ายไอกินาว่า โมซูกุ เมะคะบุ
มีคุณสมบัติที่ดีต่อเซลล์



คุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพ

1. เหนียวนํ้าให้เซลล์ผิดปกติทำลายตัวเอง
ด้วยฟุคอยแดนสำหรับ่ายโมซูกุ ทำให้เซลล์ผิดปกติ
ทำลายตัวเองและเพิ่มอัตราการฟื้นตัว
2. ยับยั้งการสร้างเส้นเลือดที่นำอาหาร
เข้าไปเลี้ยงเนื้อร้ายด้วยฟุคอยแดน
สำหรับ่ายเมะคะบุ
3. กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
คุณสมบัติของเม็ดกระดุมบราซิล
4. ลดผลข้างเคียงจากอาการต่างๆ

คุณสมบัติที่ดีในชีวิตประจำวัน

- 1.เหมาะสำหรับผู้มีโรคมะเร็ง
- 2.เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นหวัดง่าย
ต้องการเพิ่มภูมิคุ้มกัน
- 3.ปรับการทำงานของตับ
- 4.ปรับสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้



ติดต่อ
เพื่อรับหนังสือได้
ฟรี



มีจำหน่ายที่
☎ 0-2261-3484

689 อาคารภิรัชทาวเวอร์ แอท เอ็มควอเทียร์
ชั้นที่ 16 ห้องเลขที่ 1613 ถนนสุขุมวิท
แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
*ยังไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%

นายแพทย์โดสึเกะ ทะจิกะวะ
Dr. Daisuke Tachikawa
นายแพทย์ญี่ปุ่นผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง



ใครจะไปคิด?

ว่าในทุกๆ วัน เงินที่เราแค่ตั้งใจออมไว้อย่างเดียว ในบัญชี
จะสามารถกลายเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิต
ผู้คน และช่วยสังคมให้ดีขึ้นได้ โดยที่เราไม่รู้ตัว...

หลายคนอาจมองว่า “การฝากเงิน” เป็นเพียงการเก็บออม
เพื่อสร้างความมั่นคงในชีวิต ต้องยอมรับว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมา
การฝากเงินกับธนาคารสำหรับเรา ก็คือ... “ฝากเงิน” เพื่อให้มี
เงินเก็บ เพื่อดูเงิน หรือรอรับดอกเบี้ยปลายปี ดังนั้นจะเลือก
ฝากเงินที่ไหนก็คงไม่แตกต่างกันมากนัก...

แต่เมื่อได้มาเห็นภาพยนตร์โฆษณาตัวใหม่ของธนาคารออมสินที่สื่อสารด้วยเมสเสจง่ายๆ ก็ชวนให้คิดไปได้ไกลกว่านั้น โฆษณานี้ไม่ได้พูดถึง
เรื่องดอกเบี้ย หรือโปรโมชันพิเศษอะไรใดๆ แต่กลับเล่าผ่านเนื้อเรื่องง่ายๆ ที่ทำให้เราได้ว่าเมื่อเราเลือกฝากเงินกับออมสิน มันไม่ใช่แค่การออม
เพื่อสร้างประโยชน์ให้กับตัวเองอีกต่อไป เงินทุกบาทที่เราฝากไว้มันได้ปั่นผลกลายเป็นต้นทุนและโอกาสที่ทำให้ชีวิตคนอีกมากมายดีขึ้น



บางคน... ได้เงินทุนเพื่อตั้งต้นชีวิต ได้เริ่มนับหนึ่งเพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคง
บางคน... ได้อาชีพใหม่ ได้พัฒนาทักษะ หารายได้เลี้ยงตัวเองดูแลครอบครัว
หรือแม้แต่บางคน... ที่เคยจมอยู่ในวังวนหนี้สิน กระทั่งได้รับโอกาสกลับมา
ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีอีกครั้ง

นั่นทำให้เราเห็นว่าการที่เราเป็นลูกค้าของออมสิน ทำให้ออมสินได้ช่วยสังคมมากขึ้น
ผ่านการดำเนินโครงการต่างๆ เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีสู่สังคมเรื่อยๆ ทั้งที่ทําแล้ว
ทํายู่ และจะทําค่อ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะเรา

ใครจะไปคิด? ว่าในทุกๆ วัน เรา ก็สามารถช่วยคนให้รอดพ้นจากวิกฤต ให้โอกาสคนที่เรา
ไม่เคยรู้จัก นับพันนับหมื่นชีวิตได้ลืมตาอ้าปาก หรือแม้กระทั่งคนหาเช้ากินค่ำที่เราอาจแค่
เดินผ่านในตลาด ให้มีรายได้เลี้ยงปากท้องไปได้อีกยาวนาน และนี่ก็จะเป็นสิ่งที่เรียกว่า
“Financial Inclusion” ในแบบฉบับของออมสินในการทำให้นักทุกกลุ่มในสังคมมีสิทธิ์
เข้าถึงบริการทางการเงิน เข้าถึงเงินทุนในระบบอย่างเท่าเทียมกัน

ต้องบอกว่าการดำเนินธุรกิจของออมสินที่เราเห็นในวันนี้ นับเป็นการแสวงหาทำอย่างมีความรับผิดชอบเป็น
“Responsible Profit” ที่เราจะเห็นว่าออมสินไม่ได้มองแค่ผลกำไรแต่ให้ความสำคัญและคำนึงถึงผลกระทบในระยะยาว
กับผู้คนและสังคมควบคู่กันไปด้วย ซึ่งหากผูกโยงกับหลัก ESG (Environmental, Social, and Governance)
ซึ่งเป็นหลักการที่องค์กรต่างๆ นำมาใช้บริหารเพื่อสร้างความยั่งยืนในมุมที่แตกต่างกันไป เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า
ออมสินมีความโดดเด่นในเรื่อง “S - Social” หรือการดำเนินงานอย่างมีความรับผิดชอบต่อสังคมอย่างแท้จริง การช่วย
สังคมสามารถเริ่มได้จากการทำสิ่งง่ายๆ และไม่จำเป็นต้องออกไปไหนไกล



เพราะเงินที่เราตั้งใจฝากไว้กับบัญชี

ได้กลายเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คนและช่วยสังคมดีขึ้น

ชีวจิต 603

JUNE - JULY 2025



ปีที่ 26 มิถุนายน - กรกฎาคม 2568

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • ดร.สาทิสม์ อินทรวงศ์
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา เจริญชัย พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านภาษา ศาสตราจารย์เกษม
บรรณาธิการอำนวยการ ประวิทย์ มั่งคั่ง
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายนี

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทะรังศรี
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิริยา อากาศแจ้ง • พรณิกา จำปาตง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนาทิพย์ ศรีโปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณี วิเชียรสรรค์
ศิลปกรรม วิหิต มีเดช • ณัฏฐพร ณ นคร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยภูมิ พรหมเลิศ
ซันเอ็ดเตอร์ ทีมพา จิตตประสาธิต
พิสูจน์อักษร ปิยะพร นาคสวาท • นาดา พลายนีศรี
คอมพิเตอร์ อโณทัย สุทธิรักษ์ • สุวิญญา ลายโด

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ สุทธิรักษ์ จันทะรังศรี
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสุกุล • อนุพงษ์ ฉายสุขเกษม
ช่างภาพ กรานต์ชญา บุญปารุ • อภิรักษ์ วรรณโกมล • ธนาญญา วิลาสิน
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดิโอ อธิวัฒน์ นวมนัน
ผู้จัดการฝ่ายติดต่อวีดิโอ อธิวัฒน์ สุพรรณภูมิ
ติดต่อวีดิโอ ชนิภาณี โชติธรรม
ช่างภาพวีดิโอและติดต่อวีดิโอ พชร เงินอ่วม • พงษ์เทพ ชัยวงศ์ • วชิรวิทย์
กฤษณะวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีวิชัยธรรม • กฤษณะ ปิงไกร • ชวณภดา อินทร์รุ่ง
ศิลปินและสร้างสรรค์สื่อวีดิโอ พิณปัญญา วัยพิพัฒน์ภรณ์
• ปานเจริญ วิจิตรวงศ์ • ณัฏฐพร ทนวิรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ จัตุพรชัย ผุดผ่อง
โปรดิวเซอร์วีดิโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วีดิโอโปรดักชั่น ธนาพร ศรีอัสสุวรรณ • วาสนา สุทธิธรรม

ที่ปรึกษาด้านโฆษณา สุวิวัฒน์ สุเมธพรชัย
รองกรรมการผู้จัดการฝ่ายโฆษณา วรวิทย์ ศักดิ์ชัยยศ
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฏฐิญา ตอแก้ว
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฏฐิญา วังศิริวัฒนา
• สิริธชา ชีวรัตน์ชัย • อารักษ์ เกษมโกล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด ปัทมา วาณิชยพงศ์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุภาภรณ์ นาคประดิษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พิชญ์วิทย์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฑิธร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัท

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนารูขี้งาม ชานนท์ เศรษฐกิจวิวัฒน์
ฝ่ายพัฒนารูขี้งาม งามนตร์ เปียคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศรษฐกิจวิวัฒน์



เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์ • เมตตา อุทกะพันธุ์

ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

รองประธานกรรมการ สุภาภรณ์ ศรีวัฒนภักดี

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์ภักดี

รองกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายปฏิบัติการ เจริญชัย พิทักษ์วงศ์

สำนักงาน

สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเวนต์ (AMIE)

บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551-4554

โทรสาร 0-2422-9999 ต่อ 4545

E-mail: info@amarin.co.th

Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดทำโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่น จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรพักตรพิมาน

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนครปฐม 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-1

Homepage: http://www.nain.com

ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889

E-mail: member@amarin.co.th



SALANA | Antho-PLUS⁺

เครื่องดื่มแอนโทพลัส

ต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ

กระตุ้น
เมลาโทนิน
หลับเต็มอิ่ม

ปรับสมดุล
ฮอร์โมน

บำรุง
ประสาท
และสมอง

บำรุง
ดวงตา

บรรเทา
อาการ
กรด
ไหลย้อน



ควบคุม
คอเลสเตอรอล



Line: @salana



แอนโทพลัส Antho-PLUS⁺



salana.organic



www.salanashop.com



064-118-4111



ชาข้าวสุตรกุหลาบ ราคา 180.- (10 ซอง)

น้ำข้าวแอนโทพลัส ราคา 180.- (10 ซอง)

ชาข้าวสุตรคาโมมายล์ ราคา 190.- (10 ซอง)

ชาข้าวสุตรดั้งเดิม ราคา 160.- (10 ซอง)

ชีวจิต CONTENTS



COVER STORY

- 8 SCOOP :**
เปลี่ยนความกลัว
เป็นความรู้เพื่อเอาชนะมะเร็ง
- 18 SCOOP :**
กินดีอยู่ดี...กินไม่ดีก่อโรค (มะเร็ง)
- 28 SCOOP :**
15 เมนูชีวจิต เสริมภูมิคุ้มกัน
ป้องกันมะเร็ง
ฉบับป่วย - ผก เล็งพานิช
- 60 SCOOP :**
Expert's Talk
อาหารดี ยาดี...ทางเลือก
สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง
คุณหญิง - จันทิมา ดิยะวัชรพงศ์

- 76 SCOOP :**
“Let Food Be Thy Medicine
ให้อาหารเป็นยาสำหรับคุณ”
เลิฟ 10 เมนู สุขภาพดีทั้งกาย - ใจ
สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง
โดยเชฟโอ - ัญญาญจน์ ศรีสวัสดิ์
- 98 SCOOP :**
แพลนต์เบสดี...เปลี่ยนชีวิต
เปลี่ยนสุขภาพ
ตัวช่วยคนป่วยไม่เป็นมะเร็งซ้ำ
- 120 SCOOP :**
กินสยบมะเร็งด้วยอาหารชีวจิต
สูตรต้นตำรับ
อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง





10 ภาพเล่าเรื่อง

▶ PHOTOGRAPHY CONTEST 2025

SEASON 10

เล่าสารคดี 1 เรื่อง
ด้วยชุดภาพถ่าย 10 ภาพ ในหัวข้อ

สายน้ำแห่งชีวิต

WATER OF LIFE

★
ชิงเงินรางวัลรวมกว่า
100,000 บาท
ส่งผลงานวันนี้ถึง 16 ก.ค. 68

SPONSORED BY



SPECIAL PARTNER



MEDIA PARTNER



MORE INFO

อาหาร พลิกผันสุขภาพ ป่วยได้ก็หายได้

ทุกครั้งที่บ.ก.มีโอกาสพูดคุยกับผู้ป่วย โดยเฉพาะ “มะเร็ง” แนวทางฟื้นฟูที่สำคัญของหลายท่านคือการปรับอาหารและอารมณ์

ผู้ป่วยหลายท่าน โดยเฉพาะที่ๆ ในชมรมชีวิตที่เคยเผชิญความเครียดจากความตายจากโรคมะเร็งมาแล้ว เมื่อตั้งมั่นปฏิบัติตัวในการดูแลตัวเองแบบชีวิตตามคำแนะนำของอาจารย์สาทิสม อินทรกำแหง บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง แต่ละท่านยังคงมีสุขภาพแข็งแรง สดชื่น แจ่มใส ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปี นับจากวันที่รู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง

หนึ่งในแนวทางยืนยงมะเร็งคือการกินอาหารสูตรชีวิต อาจารย์สาทิสมออกแบบสูตรมาเพื่อทั้งผู้ป่วยและไม่ป่วย มีคุณค่าสารอาหารที่สามารถสร้างภูมิชีวิตหรืออิมมูนซิสเต็ม (Immune System) ซึ่งเป็นปราการป้องกันฟื้นฟูโรคภัยต่างๆ รวมถึง มะเร็ง นอกจากนี้อาหารสูตรชีวิตก็ยังมีคุณค่าคล้ายคลึงกับอาหารสุขภาพที่อยู่ในเทรนด์ตอนนี้ คือแพลนต์เบสส์ ที่เน้นผัก ธัญพืช วัตถุดิบจากธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการขัดสี ปรุงแต่งแต่น้อย

ด้วยองค์ความรู้อาหารชีวิตที่มีมายาวนานกว่า 30 ปี ประกอบกับผู้ที่ยึดมั่นในการกินอยู่แบบชีวิตก็ยังหมั่นปรับปรุงเมนูชีวิตให้อร่อย ทำง่าย กินได้ทุกวัน หนึ่งในชีวิตพันธุ์แท้คือ คุณผกา เล็งพานิช ที่ปรึกษาด้านอาหารประจำนิตยสารชีวิต ที่ทุกวันนี้อยู่สบาย สดใส แข็งแรง เป็นตัวแม่ตัวมัมที่คิดสูตรเมนูชีวิตออกมาให้แฟนประจำลองทำกินอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ดังนั้น Cookbook ฉบับพิเศษนี้ ที่ทีมงานจึงรวบรวม 50 สูตรอาหารสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยอาหารชีวิตและแพลนต์เบสส์จากกูรู เชฟ และสมาชิกชมรมชีวิต มารังสรรค์เมนูควา หวาน เครื่องดื่ม เพื่อการป้องกันสำหรับผู้ที่ยังไม่ป่วย รวมถึงผู้ป่วยที่อยู่ระหว่างการชะลอการรักษ และผู้ที่ต้องการป้องกันไม่ให้มะเร็งกลับมาเป็นซ้ำ

การันตีคุณประโยชน์ รสชาติ และหน้าตาดี เพื่อจะยากับทุกท่านอีกครั้งว่า

ป่วยก็กินได้ ไม่ป่วยก็กินได้ ที่สำคัญสามารถพลิกผันและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ดีขึ้นได้แน่นอน

และขอขอบคุณ ภาพปกสวยอิมตาจาก กรานต์ชนก บุญบำรุง

วาสนา พลายเล็ก

บรรณาธิการบริหาร

watsana_pl@amarin.co.th

SPECIAL PROMOTION

สมัคร / ต่ออายุสมาชิก
นิตยสารชีวจิตวันนี้



สมัครสมาชิกนิตยสารชีวจิต

เพียง **800.-**

1 ปี 6 ฉบับ

ปกติ ~~900.-~~ / ปี

(งดรับของแถม)

ช่องทางการติดต่อ

☎ 0-2423-9999 กด 2

💬 @amarin-member

📧 member@amarin.co.th

🌐 www.naiin.com



หมายเหตุ : สงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนและคืนการเป็นสมาชิกนิตยสาร

ชวนเพื่อน มาสมัครสมาชิกนิตยสารรายปี

“Friend 😊😊
Get Friend”

นิตยสารรายปี



2,040 บาท / ปี



1,690 บาท / ปี



600 บาท / ปี



1,690 บาท / ปี



รับเพิ่มทันที!!

ทั้งผู้แนะนำ
และผู้ถูกแนะนำ

E-Magazine
12 ฉบับ

เงื่อนไขการรับ E-Magazine

- E-Magazine ที่ร่วมรายการ ได้แก่ บ้านและสวน, แพรว, ชีวจิต, National Geographic ฉบับภาษาไทย
- สามารถเลือก E-Magazine ทั้ง 12 ฉบับ ได้เพียง 1 นิตยสารเท่านั้น
- ดาวน์โหลดอ่าน E-Magazine ได้ทาง Naiin App

ชีวจิต ชวนคุณสมัครสมาชิกอุปถัมภ์

ให้โรงเรียน โรงพยาบาล เรือนจำ
ในโครงการส่งเสริมความรู้สร้างความสุข

1 ปี 6 ฉบับ ราคา 900 บาท

อมรินทร์ สมทบฟรี!

เพิ่มอีก 6 ฉบับ รวมเป็น 12 ฉบับ



เปลี่ยน ความกลัว เป็นความรู้ เพื่อเอาชนะมะเร็ง

ปัจจุบันโรคมะเร็งยังคงเป็นภัยคุกคามชีวิตคนไทย ทำให้หลายคนหวาดกลัว แต่ความกลัวไม่สามารถช่วยให้คุณมีชีวิตรอดจากมะเร็งได้ มาเปลี่ยนความกลัวเป็นความรู้ เพื่อปิดสวิตช์และเอาชนะมะเร็งด้วยกันค่ะ

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกและสมาคมต่อต้านมะเร็งสากลพบว่า มะเร็งคือแชมป์อันดับ 1 ที่คร่าชีวิตคนทั่วโลกไปถึงปีละ 8,200,000 คน ซึ่งในจำนวนนี้มีคนอายุระหว่าง 30-69 ปีถึง 4 ล้านคนที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร สะท้อนถึงแนวโน้มการเกิดโรคมะเร็งมากขึ้นในกลุ่มคนวัยทำงานสืบเนื่องมาจากวิถีชีวิตยุคใหม่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต

สำหรับในประเทศไทย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ติดต่อกันหลายปี ข้อมูลล่าสุดพบคนไทยเสียชีวิตจากโรคนี้อันถึงปีละกว่า 67,000 คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 8 คน และพบผู้ป่วยรายใหม่เฉลี่ยราว 120,000 คนต่อปี

ทั้งนี้โรคมะเร็งที่พบมากที่สุดเพศชาย คือ มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

ส่วนมะเร็งยอดฮิตในกลุ่มหญิงไทย ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับและท่อน้ำดี มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ใหญ่

สาเหตุการเกิดมะเร็ง พันธุกรรม & ปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรม

ความรู้ทางการแพทย์ที่ผ่านมาทำให้รับรู้และมีความเข้าใจว่ามะเร็งเป็นโรคทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นข้อมูลที่ถูกต้องแต่ไม่ใช่ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์

นายแพทย์จิตติ เรือรฐิติ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์บูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย ได้อธิบายกลไกการเกิดโรคมะเร็งว่า เกิดจากร่างกายไม่สามารถควบคุมการแบ่งเซลล์ จนเกิดการแบ่งเซลล์มากผิดปกติทำให้เกิดก้อนเนื้ออกที่มีคุณสมบัติรุกรานเนื้อเยื่อปกติของอวัยวะนั้น รวมไปถึงสามารถแพร่กระจายไปอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นเหตุให้อวัยวะนั้นๆ ไม่สามารถทำงานได้ปกติและเกิดอาการต่างๆ ของโรคในอวัยวะนั้นๆ ขึ้นมา

คำถามสำคัญที่หลายคนอยากรู้คือ ทำอย่างไรให้ห่างไกลมะเร็ง ทำอย่างไรจะเพิ่มโอกาสให้ผู้ป่วยมะเร็งเอาชนะโรคที่เป็น และทำอย่างไรให้ผู้ป่วยที่ชนะแล้วไม่กลับมาเป็นซ้ำ

“การจะเอาชนะโรคมะเร็งต้องอาศัยความรู้ ไม่ใช่ความเชื่อ เราควรรู้อะไรเกิดจากอะไร มีทิศทางการเติบโตอย่างไร นั่นหมายความว่าเรามีโอกาสที่จะห่างไกลและเอาชนะมะเร็งได้มากขึ้น”

คุณหมอคิดกล่าวว่า ที่ผ่านมามองการแพทย์เชื่อว่ามะเร็งเกิดจากพันธุกรรม คือการถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ แต่ปัจจุบันเมื่อมีการศึกษาและการวิจัยกว้างขวางขึ้นก็พบความลับว่า นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมแล้วยังมีปัจจัยอื่นนอกเหนือจากพันธุกรรมที่ทำให้เกิดมะเร็งได้

ชุดข้อมูลพันธุกรรม คือ ชุดข้อมูลรหัสที่ฝังตัวอยู่ในสายดีเอ็นเอของเรา และในแต่ละชุดข้อมูลเรียกว่ายีน ถ้าคนที่มีพันธุกรรมหรือยีนบางอย่างผิดปกติ เมื่อถอดรหัสออกมาอาจพบความผิดปกติของโปรตีน ซึ่งอาจเป็นโปรตีนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ โปรตีนที่ทำหน้าที่ควบคุมภูมิคุ้มกัน โปรตีนที่ทำหน้าที่ควบคุมระบบเผาผลาญ หรือโปรตีนที่ควบคุมการล้างพิษ สิ่งเหล่านี้อาจจะมีความบกพร่องจาก **การถ่ายทอดทางพันธุกรรม** หรือมาจาก **ปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรม (Epigenetics)**

นอกจากนี้ปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรมหรืออีพิเจเนติกส์ยังเป็นเสมือนกุญแจที่สามารถเปลี่ยนแปลงการแสดงออกของยีนหรือชุดพันธุกรรมที่อยู่ในตัวเรา และพบว่าไม่ใช่แค่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งเท่านั้น แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคเรื้อรังหลายโรค ทั้งเบาหวาน

66

การจะเอาชนะโรคมะเร็ง
ต้องอาศัยความรู้ ไม่ใช่ความเชื่อ
เราควรรู้อะไรเกิดจากอะไร
มีทิศทางการเติบโตอย่างไร
นั่นหมายความว่าเรามีโอกาสที่จะห่างไกล
และเอาชนะมะเร็งได้มากขึ้น

99

โรคหัวใจ และโรคอัลไซเมอร์

โดยพบว่าโรคเรื้อรังดังกล่าว ปัจจัยทางพันธุกรรม มีผลต่อการเกิดโรคอยู่ประมาณ 5-10 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 90 เปอร์เซ็นต์เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรม ซึ่งมาจากวิถีชีวิต การกิน การใช้ชีวิต สิ่งแวดล้อม และความเครียด โดยสิ่งเหล่านี้จะเหนี่ยวนำการเปลี่ยนแปลงหรือการตอบสนองของยีน รวมถึงสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ที่แตกต่างกัน

คุณหมอคิดยกตัวอย่าง สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน กินอาหารเหมือนกัน แต่คนหนึ่งมีวิถีคิดในการกำจัดความเครียดได้ดี ต่างจากอีกคนหนึ่งที่มีความคิดแบบเพอร์เฟกชันนิสต์ คือลักษณะนิสัยของคนที่ทำอะไรจะต้องเป๊ะทุกกระเบียดนิ้ว ต้องทำทุกอย่างตามขั้นตอน มีมาตรฐานการทำงานที่สูง เข้มงวด เห็นจุดบกพร่องทุกจุดทุกที่ และทุกอย่างต้องออกมาสมบูรณ์แบบเสมอ หรือชอบจับผิดตลอดเวลา เครียดตลอดเวลา พบว่าคนทั้งสองนี้มีเชื้อจุลินทรีย์ในลำไส้ไม่เหมือนกัน

หรือบางคนกินอาหารเหมือนกัน อารมณ์ดีเหมือนกัน แต่คนหนึ่งทำงานกลางวัน ส่วนอีกคนหนึ่งทำงานกลางคืน โไลฟ์สไตล์ที่ไม่เหมือนกันเหล่านี้จะสร้างจุลินทรีย์ในลำไส้ที่แตกต่างกัน และจุลินทรีย์ในลำไส้ที่แตกต่างกันสัมพันธ์กับการผลิตกุญแจที่ใช้ในการเปิดปิดยีนในลำไส้ที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้เราเรียกว่าปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรม ซึ่งมีผลต่อมะเร็งในอัตราที่สูง

ดังนั้นถ้าจะสรุปให้เข้าใจง่าย ๆ ถึงกลไกการเกิดมะเร็งจึงพบว่ามาจาก 2 สาเหตุ คือ

1. ปัจจัยทางพันธุกรรมที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด โดยบางคนอาจมียีนมะเร็งซ่อนอยู่ บางคนอาจมียีนช่วยขับพิษไม่ดี มียีนก่อการอักเสบง่าย เรียกว่าปัจจัยทางพันธุกรรม

โรคทางพันธุกรรม (Genetic Disorders) คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติในยีนหรือโครโมโซม ซึ่งสามารถถ่ายทอดภายในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่นได้ และก่อให้เกิดความผิดปกติตั้งแต่กำเนิด ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาให้หายได้ ทำได้เพียงรักษาตามอาการและติดตามผลเป็นระยะเท่านั้น

โรคทางพันธุกรรมมีหลายประเภท โดยอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของยีนเพียงตัวเดียว จำนวนยีนบางตัวหรือโครโมโซมบางคู่ มากหรือน้อยกว่าปกติ หรืออาจเกิดจากลักษณะของโครโมโซมที่ผิดปกติ จึงทำให้เกิดอาการของโรคทางพันธุกรรม ซึ่งอาจมีอาการผิดปกติตั้งแต่กำเนิด หรือบางคนอาจมีอาการภายหลังเมื่อโตขึ้น

2. ปัจจัยที่อยู่เหนือพันธุกรรม ได้แก่ สารพิษ มลพิษในสิ่งแวดล้อม ไลฟ์สไตล์ รูปแบบการใช้ชีวิต เชื้อโรค เชื้อไวรัส ความเครียด สิ่งเหล่านี้จะไปเปลี่ยนแปลงการแสดงออกของยีน ทำให้เกิดกระบวนการบาดเจ็บและอักเสบเรื้อรัง เมื่อมีเซลล์ที่อักเสบเรื้อรัง ร่างกายก็พยายามจะผลิตใหม่เพื่อซ่อมแซมตัวเอง แต่การผลิตซ้ำๆ ก็ไม่ต่างจากการทำพิมพ์เขียว ย่อมผิดพลาดได้ จึงกลายเป็นเซลล์กลายพันธุ์หรือมะเร็ง

66

บางคนอาจมียีนมะเร็งซ่อนอยู่
บางคนอาจมียีนช่วยขับพิษไม่ดี
มียีนก่อการอักเสบง่าย
เรียกว่าปัจจัยทางพันธุกรรม

99



มะเร็งไม่ใช่ก้อนเนื้อธรรมดา แต่มีลักษณะพิเศษ

คุณหมอคิดอธิบายว่า ในชีวิตของมนุษย์เราทุกคนย่อมมีเซลล์กลายพันธุ์เกิดขึ้น และคาดการณ์ว่าในชีวิตของคนคนหนึ่งจะเกิดได้ประมาณ 5 - 6 ครั้ง แต่ไม่ใช่ว่าทุกครั้งที่เกิดเซลล์กลายพันธุ์จะกลายเป็นเซลล์มะเร็งทุกครั้ง เพราะร่างกายจะมีกระบวนการในการซ่อมแซมตัวเอง มีกระบวนการในการชักนำให้เชื้อที่กลายพันธุ์นั้นเสื่อมหรือฝ่อโดยธรรมชาติ

หรือถ้าซ่อมแซมตัวเองไม่ได้ ร่างกายก็จะมีบริบทของภูมิคุ้มกันที่คอยเก็บกินเซลล์ที่ผิดปกติ จึงเห็นได้ว่าการเกิดมะเร็งไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะระบบในร่างกายมีกลไกทำให้เซลล์มะเร็งสลายตัวหลายช่วงมาก โดยระยะเวลาที่ทำให้เซลล์ขาดการควบคุมจนกลายเป็นเนื้อเยื่อที่ควบคุมตัวเองไม่ได้และเป็นก้อนเนื้อมะเร็งขึ้นมาอย่างรวดเร็วที่สุดใช้เวลา 5 ปี และอย่างช้าใช้เวลาจนถึง 10 - 15 ปี

ทั้งนี้แม้ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันที่ทำงานซื่อสัตย์มากคอยตรวจสอบและทำลายเซลล์ไม่ดีตลอดเวลา โดยทำงานเป็นทีม ซึ่งมีทั้งเม็ดเลือดขาว NK Cell (Natural Killer Cell) หรืออาจเรียกว่าเซลล์นักฆ่าตามธรรมชาติที่ต่อสู้กับมะเร็ง ต่อสู้กับเชื้อโรค และความคุมสมดุลภูมิคุ้มกัน

แต่ก็พบว่าเซลล์มะเร็งนั้นไม่ธรรมดา เพราะการศึกษาพบว่าเซลล์มะเร็งมีกลไกสู้กลับด้วยการส่งข้อมูลไปหลอกเม็ดเลือดขาวว่าฉันไม่ใช่มะเร็ง ฉันเป็นเซลล์ปกติ ทำให้เม็ดเลือดขาวตรวจสอบไม่เจอ หรือเซลล์มะเร็งอาจปล่อยสารอักเสบออกมาเพื่อเปลี่ยนตัวทำให้ชั่วคราวตอบสนองของเซลล์เม็ดเลือดขาวผิดปกติ เม็ดเลือดขาวบางตัวจึงเปลี่ยนตัวไปเข้าข้างมะเร็ง

สิ่งที่เกิดขึ้นจึงเป็นสาเหตุที่หลายคนสงสัยว่าทำไมเวลาเจาะเลือดตรวจร่างกาย แม้ผลที่ออกมาจะบอกว่า ภูมิต้านทานปกติดี เม็ดเลือดขาวปกติ แต่ทำไมอีกปีหรือ 2 ปีต่อมากลับตรวจพบว่า เป็นมะเร็ง

“เซลล์มะเร็งมันฉลาดมาก สามารถทำให้เม็ดเลือดขาวที่คอยต่อสู้กับมะเร็งเปลี่ยนชั่วคราว และเนื้อเยื่อตรงนั้นเกิดการอักเสบเรื้อรังมากขึ้น เซลล์มะเร็งจึงอาศัยการอักเสบในการแพร่กระจายและเติบโต...ซ้ำร้ายหากคุณไม่ดูแลตัวเอง อาหารการกินไม่ดี มีความเครียดสูง มีมะเร็งในอวัยวะ ภูมิต้านทานพื้นฐานแย่ ก็จะไม่แข็งแรงสู้กับมะเร็ง คือเหตุผลว่าทำไมภูมิต้านทานถึงสู้กับมะเร็งไม่ได้”

ความร้ายกาจและความฉลาดของเซลล์มะเร็งยังไม่หยุดอยู่เพียงแค่นี้ แต่พบว่าเซลล์มะเร็งยังพัฒนาเป็นสเต็มเซลล์ของก้อนมะเร็งได้ด้วย โดยเมื่อเซลล์มะเร็งอยู่ในสภาวะที่เป็นสเต็มเซลล์จะเคลื่อนที่ได้เหมือนเชื้อโรค เชื้ออะมีบา ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งในกระแสเลือด น้ำเหลือง หรือไปฝังตัวอยู่ในอวัยวะส่วนใดก็ได้ในร่างกาย ทั้งที่ปอด สมอง กระดูก และอวัยวะต่างๆ เหมือนระบบการวางไข่

คุณหมอก็คิดกล่าวว่า มีการศึกษาพบว่า เซลล์มะเร็งที่มีขนาดเพียง 2 - 5 มิลลิเมตรก็เริ่มมีกลไกการพัฒนาเป็นสเต็มเซลล์เกิดขึ้น โดยมีการนำคนไข้มะเร็งในระยะที่ 1 ที่ยังไม่มีการแพร่กระจายมาเจาะเลือด ก็พบว่าสเต็มเซลล์ของมะเร็งอยู่ในเลือดแล้ว ซึ่งแปลว่าเซลล์มะเร็งเริ่มมีการแพร่กระจายเล็กๆ เข้าไปในเลือดตั้งแต่ในระยะแรก

แต่ทั้งนี้ก็ต้องขอย้ำว่าไม่ใช่ทุกครั้งที่เซลล์มะเร็งแพร่กระจายเข้าไปในเส้นเลือดแล้วจะกลายเป็นมะเร็ง

เกิดใหม่เสมอ เพราะตราบดึกที่ภูมิต้านทานของเรายังแข็งแรงพอ ถ้าเนื้อปอด เนื้อตับ เนื้อสมองมีความผิดปกติแข็งแรงและไม่ได้เอื้อต่อการฝังตัวของมะเร็ง ก็จะไม่เกิดการออกขึ้นใหม่ของเซลล์มะเร็งแต่อย่างใด

“ต่อให้มีเมล็ดพันธุ์มะเร็งวิ่งเล่นอยู่ในตัวเรา แต่ว่าสภาพดินของปอดและสภาพดินของตับไม่ได้เอื้อต่อการเติบโต มะเร็งก็ฝังตัวไม่ได้ เติบโตลำบาก ตรงกันข้ามถ้าเรามีพฤติกรรมเอื้อต่อการเกิดการอักเสบ กินแป้งมาก กินน้ำตาลมาก ความเครียดสูง ก็เหมือนเรากำลังพรุนดินให้เอื้อต่อการฝังตัวของเมล็ดพันธุ์มะเร็งนั่นเอง เหตุและผลเหล่านี้ทำให้เวชศาสตร์วิถีชีวิตหรือไลฟ์สไตล์เมดิซีน (Lifestyle Medicine) เข้ามามีบทบาทมากในการรักษา มะเร็ง”

อย่างไรก็ตาม พบว่ามะเร็งในระยะเริ่มต้นมักไม่มีการแสดงออกมา และถ้าตรวจเจอมะเร็งในระยะนี้ก็มีโอกาสในการรอดชีวิตสูง แต่เมื่อใดที่เกิดอาการชัดเจนนั้นหมายความว่าไม่ใช่มะเร็งในระยะเริ่มต้นแล้ว และเมื่อเทียบเคียงในทางสถิติ โอกาสในการรอดชีวิตก็ต่ำลงด้วย ข้อมูลที่เพ็งตีพิมพ์เมื่อต้นปี 2025 ที่ผ่านมามีพบว่า มะเร็งทุกชนิด ถ้าเป็นระยะที่ 1 ตรวจเจอเร็วจะมีโอกาสหายถึง 99 เปอร์เซ็นต์ หมายความว่าเมื่อรักษาตามกระบวนการของแพทย์แผนปัจจุบัน ผ่านไป 5 ปีคนไข้รอดชีวิต 99 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเข้าสู่ระยะลุกลาม ระยะที่ 4 โอกาสรอดชีวิตภายใน 5 ปีเหลือ 40.50 เปอร์เซ็นต์ และมะเร็งแต่ละชนิดก็มีความแตกต่างกัน ดังนั้นการตรวจคัดกรองมะเร็งจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หมอแนะนำ



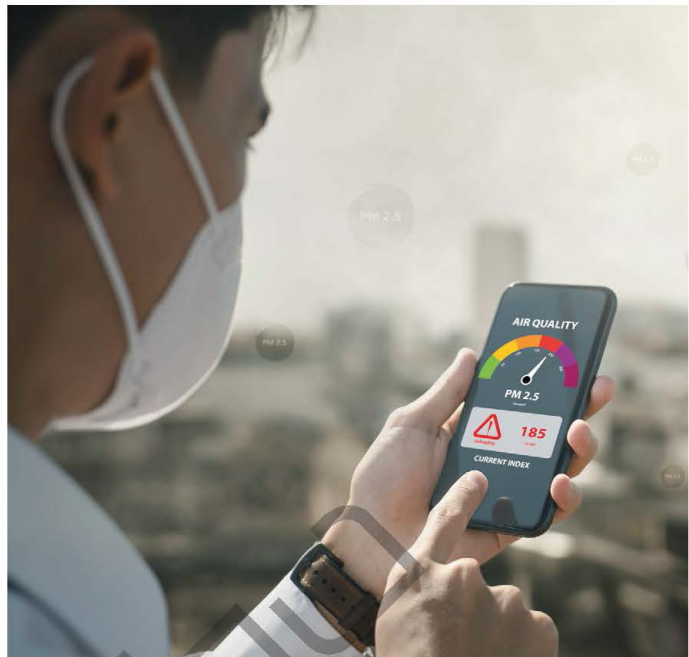
ปัจจัยเหนี่ยวนำการก่อมะเร็ง

องค์การอนามัยโลกหรือ WHO ได้รวบรวมข้อมูลปัจจัยตั้งต้นที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งซึ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา อยู่ในมลภาวะทางอากาศ อยู่ในน้ำ สารพิษ สารเคมี ไมโครพลาสติกในอาหาร และอื่นๆ โดยนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ และจากข้อมูลในชาร์ตหมายความว่า ถ้าสิ่งไหนมีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจนว่าสามารถทำให้เกิดมะเร็งในเซลล์มนุษย์ได้ รูปแบบนั้นเป็น Category 1 แต่ถ้าอาจจะทำให้เกิดมะเร็งได้ แต่ยังไม่ชัดเจนจะเป็น Category 2A และ 2B ถ้าอยู่ในชั้นการทำการทดลองหรือมีทฤษฎีว่าอาจจะทำให้เกิดมะเร็งจะจัดเป็น Category 3 และ 4 เรียงไปตามลำดับความเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

คุณหมอคิตอธิบายว่า ข้อมูลจากชาร์ตถ้าถามคำถามง่าย ๆ ว่าการกดน้ำร้อนใส่กล่องโฟมเวลากินบะหมี่ถึงสำเร็จรูป กับลุงข้างบ้านที่ดื่มเหล้าทุกวัน อะไรน่ากลัวและทำให้เกิดมะเร็งได้มากกว่ากัน คำตอบคือกล่องโฟมเป็น Category 2B แต่แอลกอฮอล์เป็น Category 1

นอกจากนี้ Category 1 ยังมีบุหรี่และอาหารจำพวกไส้กรอก แฮม เบคอน รวมถึงอะฟลาท็อกซิน เป็นกลุ่มสารพิษที่ผลิตโดยเชื้อราบางชนิดที่พบในพืชผลทางการเกษตร เช่น ข้าวโพด ถั่วลิสง และถั่วเปลือกแข็ง รวมถึงรังสีและยาสำหรับการรักษามะเร็งบางตัวหมายความว่ายารักษามะเร็งชนิดที่หนึ่ง แต่ก็ก้เหนี่ยวนำให้เกิดมะเร็งบางชนิด

นอกจากนี้ยังมีเชื้อโรค เชื้อไวรัสด้วยที่ชัดเจนคือไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสตับอักเสบบี เชื้อหูดหงอนไก่ ที่เวลาคุณผู้หญิงไปตรวจภายในแล้วหมอบอกว่าเจอเชื้อไวรัสก็คือเชื้อหูดหงอนไก่ ถ้าตรวจเจอก็หมายความว่าคุณกำลังมีเชื้อก่อมะเร็ง



PM2.5 หนึ่งในสารอันตรายก่อมะเร็ง

ข้อมูลจากชาร์ตยังพบเรื่องที่น่ากลัวและอยู่ใกล้กับชีวิตของเราทุกคน นั่นคือปัญหาฝุ่น PM2.5 ที่จัดอยู่ใน Category 1 คือมีความเสี่ยงสูงต่อการทำให้เกิดมะเร็ง

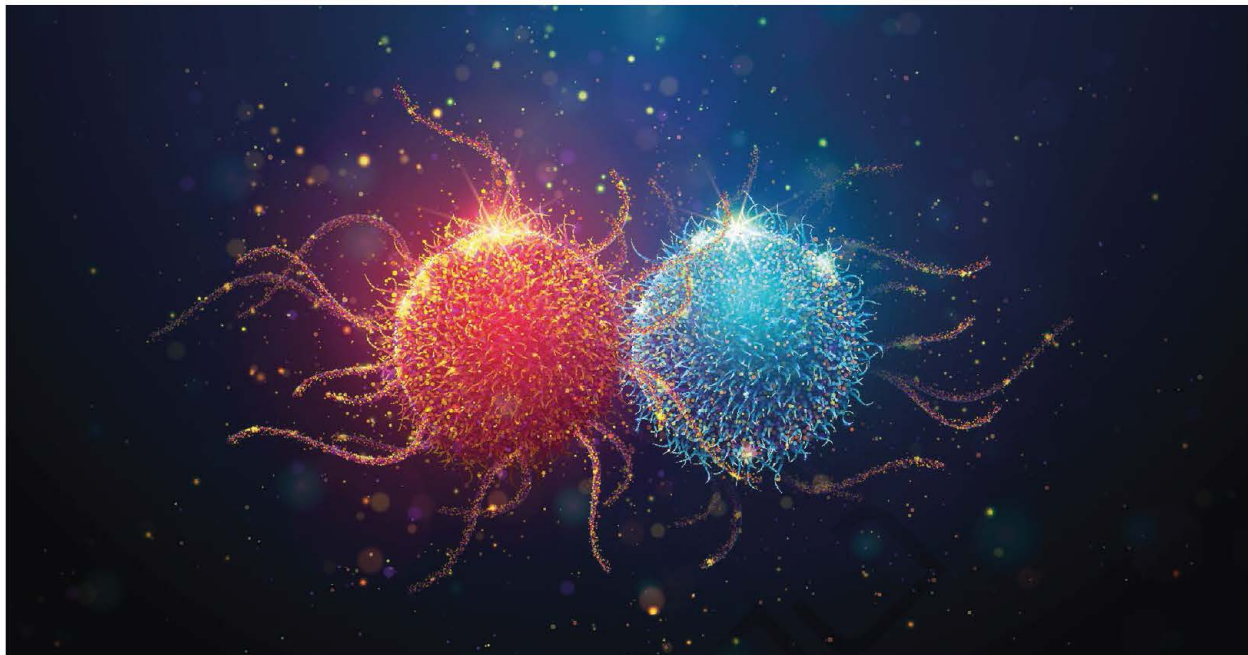
PM2.5 ไม่ใช่แค่ฝุ่นธรรมดา แต่เป็นสารอันตรายที่ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย โดยทุกครั้งที่สูดเข้าร่างกายจะกระจายไปตามเส้นเลือด จึงส่งผลกระทบต่อสมอง หัวใจ ไต ปอด ทั่วทั้งร่างกาย

คุณหมอคิตย้ำว่า ปัญหาฝุ่น PM2.5 อยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด เพราะนอกจากจะมีผลกระทบโดยตรงทำให้เกิดมะเร็งปอด ยังมีข้อมูลว่ามีความเกี่ยวข้องกับมะเร็งชนิดอื่นด้วย ทั้งมะเร็งตับและมะเร็งลำไส้ โดยพบว่าเมื่อร่างกายสูดฝุ่น PM2.5 เข้าไป นอกจากทำให้เกิดการระคายเคืองที่ปอด ยังกระทบไปถึงสมดุลของเชื้อในลำไส้ที่ผิดปกติ จึงเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งในลำไส้ได้ และยังสร้างการอักเสบทั่วร่างกาย มีผลต่อเส้นเลือดสมอง หากเป็นหญิงตั้งครรภ์ก็มีผลต่อทารกในครรภ์

๖๖

ปัญหาฝุ่น PM2.5 จัดอยู่ใน Category 1
คือมีความเสี่ยงสูงต่อการทำให้เกิดมะเร็ง

๑๑



โปรตีนหนามจากเชื้อไวรัสโควิด-19

ปัจจุบันมีการกล่าวถึงและมีการตั้งข้อสมมุติฐานว่าโปรตีนหนามอาจเกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็ง แต่เรื่องนี้ยังไม่ชัดเจน และยังไม่ยืนยันร้อยเปอร์เซ็นต์

โปรตีนหนาม (Spike) เป็นส่วนสำคัญของเชื้อไวรัสโควิด-19 ซึ่งเชื้อไวรัสชนิดนี้จะใช้โปรตีนหนามยึดตัวเองเข้ากับผนังเซลล์ด้านนอกของเซลล์มนุษย์แล้วแทรกเข้าไปในเซลล์ เมื่อโปรตีนหนามกับผนังเซลล์ด้านนอกยึดเข้าด้วยกันแล้ว เชื้อไวรัสจะแทรกเข้าไปในเซลล์และแพร่จำนวนในเซลล์อย่างทวีคูณเพิ่มจำนวนไปเรื่อยๆ

ทั้งนี้หากจำนวนไวรัสเพิ่มมากขึ้นโดยที่ระบบภูมิคุ้มกันไม่สามารถกำจัดได้ จะทำให้คนคนนั้นล้มป่วยลง แนวทางการพัฒนาวัคซีนในปัจจุบันจึงเริ่มจากการศึกษารูปร่างของโปรตีนหนามและโครงสร้างรหัสพันธุกรรมของโปรตีนหนาม เพื่อทำเลียนแบบนำมาสกัดเป็นวัคซีน

คุณหมอคิดกล่าวว่า มีใครเป็นโควิดบ้าง ทั้งการได้รับเชื้อไวรัสโควิด-19 จากธรรมชาติหรือการรับเชื้อเข้าไปจากการฉีดวัคซีน ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ในวงการแพทย์มีการพูดถึงความเป็นไปได้ว่าชิ้นส่วนเชื้อโปรตีนหนามที่เกิดขึ้นจากเชื้อไวรัสโควิด-19 อาจมีการตกค้างอยู่ในร่างกาย บางคนมีโปรตีนหนามตกค้างอยู่และทำให้เป็นลองโควิด แม้แต่การฉีดวัคซีนโควิดบางชนิดก็ทำให้โปรตีนหนามฝังตัวแน่นกับเซลล์ร่างกายมากเกินไป

ร่างกายจึงมีการตอบสนองกับโปรตีนหนามตลอดเวลา ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับกระบวนการการเกิดมะเร็ง

“หมอขอใช้คำว่าโปรตีนหนามอาจจะทำให้เกิดมะเร็ง เพราะเริ่มมีข้อมูลออกมาว่าโปรตีนหนามจะไปกระตุ้นกลไกการเกิดมะเร็งหรือกลไกที่เกี่ยวข้อง แต่ตอนนี้ยังไม่สามารถพูดหรือสรุปได้ทันทีว่าวัคซีนโควิดทำให้เกิดมะเร็ง เพียงแต่แค่บอกว่ามีความเป็นไปได้ และมีกลุ่มนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่พยายามเก็บข้อมูลด้านนี้อยู่

“อย่างไรก็ตาม การที่จะบอกอย่างชัดเจนว่าวัคซีนโควิดหรือเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้เกิดมะเร็ง ยังจะต้องรอข้อมูลอีกประมาณ 10 ปีขึ้นไป เพราะในกระบวนการศึกษาต้องอย่างครบถ้วนรอบด้าน มีหลายขั้นตอนทั้งการนำสถิติข้อมูลประชากรทั่วโลกมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม มีกลุ่มที่ไม่ได้ฉีดวัคซีนกับกลุ่มที่ฉีดวัคซีน และฉีดวัคซีนประเภทไหน ประกอบกับการไปดูสถิติการเกิดมะเร็งเพื่อนำมาคำนวณและหาข้อสรุป ซึ่งหมายความว่าในการที่จะได้หลักฐานเชิงประจักษ์ในทางการแพทย์แผนปัจจุบันต้องมีข้อมูลที่เชื่อถือได้มากพอ ดังนั้นถ้าในตอนนี้หากมีความเป็นไปได้หรือมีแนวโน้มว่าโปรตีนหนามอาจจะทำให้เกิดมะเร็ง หมอก็อยากแนะนำให้ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวัง ระวังไว้ๆ ไม่ตื่นตระหนก และพยายามดูแลตัวเองปกป้องตัวเองให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อลดความเสี่ยง”



ความเครียด...มะเร็งในอารมณ์

หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่าความเครียดก็เป็นปัจจัยนอกเหนือพันธุกรรมที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ เพราะความเครียดจะมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้ไม่สามารถขจัดสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้เต็มประสิทธิภาพ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความเครียดจะทำให้เป็นมะเร็งได้เสมอไป เพราะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียดด้วย

คุณหมอจิตตอธิบายว่า ความเครียดในระดับสูงมาก ๆ อาจเพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งได้มากถึง 12 - 15 เท่า เพราะเวลาที่ความเครียดเกิดขึ้นในสมอง จิตจะบันทึกความเครียดไว้ ทำให้เกิดพิษในอารมณ์

“บางคนเรารู้สึกหมั่นเขี้ยวมาตั้งแต่ 10 ปีที่แล้ว ตอนไม่เจอหน้ากันก็รู้สึกเฉย ๆ แต่พอคิดขึ้นมาก็รู้สึกแค้นขึ้นมาทันที ความเครียดแค้นหรือพิษในอารมณ์ มันฝังอยู่ในจิตใต้สำนึก ซึ่งกระตุ้นกลไกของระบบประสาทอัตโนมัติตลอดเวลา ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกที่ถูกกระตุ้นขึ้นมาจากความเครียดจะบอกให้ต่อมหมวกไตทำงาน เหมือนร่างกายกำลังจะสร้างฮอโมนต้านความเครียด ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ จะส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำในร่างกายนั่นเอง”

จึงเห็นได้ว่ามะเร็งไม่ใช่ก้อนเนื้อธรรมดา แต่มีคุณสมบัติพิเศษ รวมถึงปัจจัยเหนี่ยวนำที่ก่อให้เกิด

มะเร็งที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสารพิษและสารเคมีในอาหาร PM2.5 มลพิษในสิ่งแวดล้อม โปรตีนหนามจากเชื้อไวรัสโควิด-19 รวมถึงความเครียดที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ ตั้งแต่เยื่อหุ้มเซลล์ ดีเอ็นเอ ไมโทคอนเดรีย ไปจนถึงทุกอวัยวะของเซลล์ ทำให้เซลล์เกิดความผิดปกติผิดปกติไป หากไม่เสื่อมตายไปก็กลายเป็นเซลล์มะเร็ง เกิดการพัฒนาตัวเองจาก 1 เป็น 2 3 4 ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนมากขึ้น

แต่จากพื้นฐานความรู้ในการเผาผลาญอาหารของร่างกาย เวลาที่เรากินอาหารเข้าไป และร่างกายมีออกซิเจนเพียงพอ จะผลิตพลังงานได้อย่างสมบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่น น้ำตาล 1 โมเลกุล เมื่อกินเข้าไป เซลล์ของเราก็น้ำตาลแล้วได้ออกซิเจนเข้ามาช่วยในการเผาผลาญจะผลิตพลังงานได้ 36 หน่วย

แต่ถ้าเซลล์นั้นไม่มีออกซิเจน สิ่งที่เกิดขึ้นคือ น้ำตาลโมเลกุลเดียวกันจะผลิตพลังงานได้เพียงแค่ 2 หน่วยเท่านั้น จึงมีผลทำให้หากในร่างกายมีเซลล์มะเร็งที่เริ่มงอก แต่ขาดพลังงานและออกซิเจน เซลล์ร้ายก็อาจจบชีวิตและตายไป หลักการเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานหรือเมแทบอลิซึม (Metabolism) ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ทางการแพทย์ว่าต้องใช้อาหารแบบไหนเพื่อ



ไปบล็อกเซลล์มะเร็ง

รู้ข้อมูลนี้แล้ว ยังมีใครอยากกินน้ำตาลหรือขนมหวานในปริมาณมากกันอีกต่อไปไหม เพราะเราไม่รู้เลยว่าตอนนี้ร่างกายเรามีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ถ้าเราทำตัวเหมือนมีความเสี่ยงมะเร็งก็ไม่มีเหตุผลที่จะกินของหวานกินแป้ง กินของทอดมากๆ เพราะเราอาจกำลังเลี้ยงเซลล์มะเร็งจากพฤติกรรมการบริโภคของเราอยู่ก็ได้

“แต่ถ้าเป็นคาร์โบไฮเดรตตามธรรมชาติในแครอท ฟักทอง หมอไม่ค่อยกลัวนะที่น่ากลัวจริงๆ คืออาหารที่ให้น้ำตาลเร็วๆ เช่น ชานมไข่มุก น้ำหวาน โซดาต่างๆ หรือแป้งแปรรูปที่ทำให้ค่าดัชนีน้ำตาลสูง น่ากลัวมาก เพราะนอกจากทำให้ร่างกายเกิดเบาหวานง่ายแล้ว ถ้าร่างกายมีเซลล์มะเร็งก่อตัวขึ้น ก็ยิ่งไปหล่อเลี้ยงเซลล์มะเร็งด้วยน้ำตาลที่เรากินเข้าไปในปริมาณที่มากเกินไป”

เมแทบอลิซึม (Metabolism) คือ กระบวนการที่ร่างกายเผาผลาญแคลอรีเพื่อสร้างพลังงาน หากมีอัตราเมแทบอลิซึมสูงก็จะทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มาก ซึ่งช่วยให้มีสุขภาพและรูปร่างที่ดีได้ โดยการเพิ่มอัตราเมแทบอลิซึมทำได้หลายวิธี ทั้งออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวัน

การแพทย์บูรณาการ ปิดสวิตช์พืชตมะเร็ง

คุณหมอคิดได้กล่าวว่า การรักษามะเร็งในปัจจุบันยังคงให้น้ำหนักไปที่การทำลายเซลล์มะเร็ง จนอาจจะเลยการดูแลระบบภูมิคุ้มกัน และไม่ได้แก้ไขต้นเหตุของปัญหา โดยเฉพาะวิถีชีวิตของคนไข้ จึงมีความเห็นว่าการจะพืชตมะเร็งต้องใช้การรักษาแบบบูรณาการหรือการแพทย์บูรณาการ (Integrative Medicine) ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่ผสมผสานองค์ความรู้หลากหลายเข้าไปแก้ไขในทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง สร้างสมดุลของสุขภาพให้กับผู้ป่วย เพื่อเพิ่มโอกาสในการรักษาและเพิ่มอัตราการรอดชีวิต

โดยแนวทางการแพทย์บูรณาการไม่เพียงมุ่งเน้นไปที่การกำจัดเซลล์มะเร็งเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับสุขภาพองค์รวมของผู้ป่วยมะเร็งในทุกด้าน ทั้งการใช้โภชนาบำบัด ภูมิคุ้มกันบำบัด รวมถึงเซลล์บำบัด โดยมีจุดประสงค์คือ

- ช่วยปิดสวิตช์การเติบโตของมะเร็ง
- ช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่อการรักษาแผนปัจจุบันได้ดีขึ้น
- ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พร้อมรับมือกับโรคมะเร็ง

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพราะมะเร็งไม่ใช่จุดสิ้นสุด แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงกว่าเดิม คุณหมอคิด แพทย์ผู้มีส่วนการดำเนินการแพทย์บูรณาการและเวชศาสตร์ชะลอวัย จึงนำเสนอแนวทางเพื่อพืชตมะเร็งด้วยการแพทย์บูรณาการที่ควบคู่กันทั้ง 2 แนวทาง ดังนี้

1

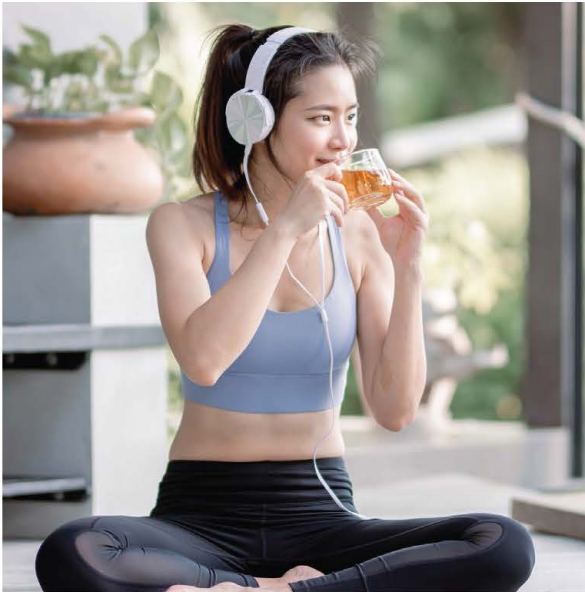
การรักษามะเร็งด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน ตามมาตรฐานทางการแพทย์ที่แม่นยำ

มะเร็งสามารถรักษาได้หากตรวจพบตั้งแต่ระยะเริ่มต้น โดยการแพทย์แผนปัจจุบันมีการวินิจฉัยที่แม่นยำ เช่น การตรวจคัดกรอง การตรวจชิ้นเนื้อ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงเพื่อตรวจหาการแพร่กระจาย

รวมถึงการรักษาหลัก ได้แก่ การผ่าตัด การให้เคมีบำบัด การฉายรังสี การใช้ยาพุ่งเป้า การใช้ภูมิคุ้มกันบำบัด แต่ปัญหาคือการรักษาดังกล่าวอาจไม่สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งต้นกำเนิด (Cancer Stem Cell) ได้ทั้งหมด เสี่ยงต่อการกลับมาเป็นซ้ำ ภาวะดื้อยา และอัตราการรอดชีวิตในมะเร็งระยะลุกลามมีเพียง 26.2 เปอร์เซ็นต์ภายในระยะเวลา 5 ปี

2

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) การบำบัดและป้องกันมะเร็ง



นอกเหนือจากการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันแล้ว การแพทย์บูรณาการยังให้ความสำคัญกับเวชศาสตร์วิถีชีวิตหรือ Lifestyle Medicine ด้วย เพราะช่วยให้ผู้ป่วยตอบสนองต่อการรักษาได้ดียิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการกลับมาเป็นซ้ำ รวมถึงเพิ่มโอกาสการรอดชีวิตจากโรคมะเร็งมากขึ้น

เวชศาสตร์วิถีชีวิตในการบำบัดและป้องกันมะเร็งมีหลายวิธี เช่น



- **Detoxification** ขับสารพิษ ลดอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบระดับเซลล์ด้วยการล้างสารพิษโลหะหนัก และกระตุ้นการทำงานของตับ รวมถึงกระตุ้นการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง
- **โภชนาการบำบัด** รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป และน้ำตาลในปริมาณสูง
- **การออกกำลังกาย** เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เพิ่มออกซิเจนในเซลล์ ส่งผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน
- **ดูแลสุขภาพจิต** รักษาสมดุลทางอารมณ์ เสริมสร้างพลังใจเพื่อลดความเครียดสะสม ระบบภูมิคุ้มกันจะแข็งแรงขึ้น ฟันฟุร่างกายได้ดีขึ้น
- **การแก้ไขจุลชีวะแวดล้อมของมะเร็ง** เป็นการสร้างสภาวะใหม่ที่ไม่เอื้อต่อการเติบโตของมะเร็ง ลดการอักเสบ และส่งเสริมการทำงานของภูมิคุ้มกัน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษา และลดโอกาสดื้อยา

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

คือการบูรณาการแนวทางเวชศาสตร์ปฏิบัติด้านวิถีชีวิตเข้ากับหลักการของการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งการบูรณาการนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง และในกรณีที่ป่วยเป็นโรคอยู่แล้วก็สามารถใช้เป็นแนวทางเสริมในการบำบัดรักษาได้ โดยเป็นการประยุกต์ใช้หลักการด้านสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมศาสตร์ การแพทย์ และแรงจูงใจที่แต่ละคนต้องปฏิบัติในการจัดการปัญหาสุขภาพ



เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

ประกอบด้วย

โภชนาการ

อาหารที่ดีเปรียบเสมือนยารักษาโรค การรับประทาน
อาหารเพื่อสุขภาพเป็นการเน้นการรับประทานอาหารที่มี
คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม หลีกเลี่ยง
อาหารแปรรูป จำกัดปริมาณน้ำตาล ไขมัน และเกลือ



การออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมทางกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทั้งการ
ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอด หัวใจ เช่น
เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และการออกกำลังกาย
แบบมีแรงต้านเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การงด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ สารเสพติดให้โทษ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การ
สูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การเสพยาเสพติด
ให้โทษ เป็นปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมที่สำคัญ
ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่
ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังหลายประการ



การจัดการความเครียด

เป็นเทคนิคการลดความเครียดและส่งเสริมกลไก
การเผชิญปัญหาที่ดี เพื่อจัดการกับความเครียดอย่างมี
ประสิทธิภาพ เพราะการมีความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อ
การหลั่งฮอร์โมนซึ่งส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ
ที่ผิดปกติ และทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น ส่งผล
ต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิด
โรคเบาหวาน รวมถึงโรคหัวใจ

การนอนหลับที่มีคุณภาพ

การนอนหลับที่ไม่ดีส่งผลต่อการเกิดโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรัง และทำให้ความรุนแรงของโรค
เพิ่มขึ้น ระยะเวลาการนอนหลับที่เพียงพอในคน
ส่วนมากจะอยู่ในช่วงประมาณ 7-9 ชั่วโมง และ
แนะนำให้จัดการสิ่งแวดล้อมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เพื่อให้เกิดการนอนหลับที่ดี มีคุณภาพ มีสุขภาวะ
ที่ดีตามมา

การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ในสังคมและครอบครัว

คือการมีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น ความรู้สึก
เป็นที่รัก ความห่วงใย การเห็นคุณค่าและได้รับการชื่นชม
จากผู้อื่น รวมทั้งการสนับสนุนทางอารมณ์เมื่อรู้สึกเศร้า
การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจึงเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ส่งผลดี
ต่อสุขภาพ 🌟

ที่มา

📘 แพทยสภา 📘 หมอชวนรู้

📺 แพทยสภา The Medical Council of Thailand

🌐 www.tmc.or.th

SCOOP

เรื่อง : กนกกาญจน์ เอี่ยมสะอาด ภาพ : iStock



กินดีอยู่ดี กินไม่ดี ก่อโรค (มะเร็ง)

กินดีอยู่ดี...กินไม่ดีก่อโรค จริงเท็จแค่ไหน และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคร้าย
ใกล้ตัวอย่างมะเร็งได้หรือไม่ รองศาสตราจารย์ ดร.กัมตแพทย์หญิงดุสยพร
ตราชูธรรม หัวหน้าหน่วยพิษวิทยาทางอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย
มหิดล จะมาอธิบายให้ฟังค่ะ

ปัจจุบันมีงานวิจัยยืนยันว่า มะเร็งมีสาเหตุมาจาก พันธุกรรมหรือยีนที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย เพียง 5 เปอร์เซ็นต์ แต่พบว่าอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องถึง 30 เปอร์เซ็นต์ โดยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่ก่อมะเร็ง มี 2 กลุ่ม คือ

1. สิ่งที่ยืนเข้าไปโดยตรง คือสารอาหารหรือสารพิษ สารเคมีต่าง ๆ

2. ภาวะโภชนาการหรือภาวะของร่างกายที่เกิดจากการบริโภคอาหาร ทั้งภาวะที่ร่างกายได้รับสารอาหาร ไม่เพียงพอจนทำให้ผอม รวมถึงภาวะโภชนาการเกิน จากการได้รับอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการปรากฏ เช่น ทำให้เกิด โรคอ้วน

โดยโรคมะเร็งบางชนิดเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ โดยเฉพาะความอ้วน มีงานวิจัยพบว่า มีสาเหตุการเกิด มะเร็งถึง 18 ชนิดที่สัมพันธ์กับความอ้วน

“หลายคนอาจคาดไม่ถึงว่ามะเร็งบางชนิดเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ ความอ้วนและความผอมได้อย่างไร เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมน้ำเหลือง หรือ มะเร็งเต้านมที่ดูไม่น่าจะเกี่ยวข้อง แต่สภาวะที่ร่างกาย อ้วนเกินไปหรือผอมเกินไปเพราะขาดอาหาร ร่างกายจะ เกิดความเครียด เกิดการอักเสบขึ้นมา และการอักเสบ เรื้อรังมีผลกระทบทำให้เกิดมะเร็งได้”

66

**สภาวะที่ร่างกายอ้วนเกินไป
หรือผอมเกินไปเพราะขาดอาหาร
ร่างกายจะเกิดความเครียด
เกิดการอักเสบขึ้นมา
และการอักเสบเรื้อรัง
มีผลกระทบทำให้เกิดมะเร็งได้**

๑๑

มะเร็งอันดับ 1

ปัจจุบันโดยภาพรวมสถิติการป่วยเป็นมะเร็ง ใน ผู้หญิงพบมะเร็งเต้านมเป็นอันดับ 1 รองลงมาเป็นมะเร็ง ปากมดลูก มะเร็งลำไส้

ส่วนผู้ชาย อันดับ 1 คือมะเร็งตับ รองลงมาคือ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้

ทั้งนี้จะเห็นว่ามะเร็งที่มีแนวโน้มการเกิดสูงขึ้นคือ มะเร็งลำไส้ ซึ่งพบว่ามะเร็งชนิดนี้เมื่อ 10 ปีก่อนอยู่ท้าย ตาราง แต่ปัจจุบันกลับขึ้นมาอยู่ในลำดับต้นๆ เกิดขึ้น ได้ทั้งในเพศหญิงและเพศชาย รวมถึงมีความเกี่ยวพัน โดยตรงกับอาหาร



พันธุกรรม สารพิษในอาหาร กับมะเร็ง

คุณหมอตุลย์พรอธิบายว่า

“พันธุกรรมมีผลไหม มีแต่น้อยมาก ส่วนใหญ่ มาจากอาหารและสิ่งแวดล้อมที่เรากินเข้าไปถึง 90 กว่า เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นถ้าถามว่าอาหารเป็นปัจจัยกระตุ้นการ เกิดมะเร็งหรือไม่ ก็ประมาณ 1 ใน 3 แต่ถ้าเป็นมะเร็ง บางชนิดอย่างมะเร็งลำไส้หรือมะเร็งตับ อาหารจะถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงโดยตรง”

สำหรับสารพิษในอาหารที่น่ากลัวก็มีอะฟลาท็อกซิน จากเชื้อราที่ปล่อยออกมา ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ทนร้อน 200 องศาเซลเซียส เมื่อสะสมอยู่ในร่างกายมากๆ จะ กระตุ้นให้เกิดมะเร็งตับ

“พวกของแห้งอย่าเก็บนาน ถั่วแห้ง ถั่วลิสง พริกแห้ง อย่าเก็บไว้นาน เพราะอาจมีการขึ้นราได้ หรือบางทีมัน ขึ้นรา แต่เรามองไม่เห็น ไม่รู้ เมื่อกินเข้าไปก็อาจมี อะฟลาท็อกซินอยู่ ซึ่งส่วนมากจะมาจากความชื้น โดยอยู่ ที่การเก็บของพวกนี้ด้วย ถ้าเก็บดี เก็บในที่แห้ง ก็อาจจะ ไม่ค่อยพบก็ได้ แต่ด้วยความที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น เรา ไม่รู้ว่าอะฟลาท็อกซินหรือเปล่า ดังนั้นจึงไม่ควรเก็บ นานเกินไป”

อาหารและสารอาหาร

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ เมื่ออาหารเข้าสู่ร่างกายแล้วจะเกิดกระบวนการย่อย การดูดซึม การแปรรูป การขนส่งไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ เพื่อใช้ประโยชน์ ทำให้ร่างกายสมบูรณ์เป็นปกติ อาหารที่ถูกย่อยให้เป็นโมเลกุลที่เล็ก เรียกว่าสารอาหาร (Nutrients)

สารอาหาร คือ สารที่มีในอาหารและสิ่งมีชีวิตนำเอาไปใช้ในกระบวนการดำรงชีวิต โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มดังนี้

สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย (Macronutrients)

ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน พวกนี้ให้พลังงาน เป็นสารอาหารหลัก คาร์โบไฮเดรตให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ไขมันให้ 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม โปรตีนให้ 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม

สารอาหารที่ช่วยในการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย (Micronutrients)

ได้แก่ สารอาหารพวกวิตามิน เกลือแร่ต่างๆ กลุ่มนี้ไม่ได้ให้พลังงาน แต่มีความจำเป็นต้องกินเข้าไป เพราะเป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ที่ใช้ในการทำงานของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเอนไซม์ที่ใช้ในการเผาผลาญสารอาหารก็ต้องมีวิตามินและแร่ธาตุเป็นตัวช่วย



“ยกตัวอย่างเช่น เรากินข้าว ข้าวมีคาร์โบไฮเดรต แต่คาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยได้ต้องอาศัยวิตามินบี 1 เพราะฉะนั้นถ้าเรากินแต่คาร์โบไฮเดรต แต่เราไม่ได้กินวิตามินบี 1 เข้าไปด้วย คาร์โบไฮเดรตของเราก็จะถูกย่อยได้ไม่ดี แต่ว่าธรรมชาติเขาทำมาอยู่แล้ว ทำให้ในข้าวเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง และก็วิตามินบี 1 สูงด้วย ธรรมชาติออกแบบมาให้คู่กันอยู่แล้ว ฉะนั้นเรากินข้าวก็ได้ทั้งคาร์โบไฮเดรตและวิตามินบี 1

“แร่ธาตุบางชนิดมีผลกับการทำงานบางอย่างของร่างกาย อย่างแคลเซียมช่วยการแข็งตัวของเลือด ช่วยเรื่องความแข็งแรงของกระดูก ธาตุเหล็กช่วยจับออกซิเจนที่อยู่ในเม็ดเลือดแดง หรือแร่ธาตุบางตัวอย่างซีลีเนียมต้องอยู่กับเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ อยู่กับกลุ่มกลูตาไธโอน เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องกินวิตามินและแร่ธาตุให้ครบถ้วน เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ จึงมีการแนะนำว่าวันหนึ่งเราต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่”

ดังนั้นการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต ช่วยเสริมสร้างสุขภาพอนามัยและป้องกันโรค เปลี่ยนชีวิตคุณให้มีสุขภาพดีและเป็นเกราะป้องกันให้ห่างไกลจากโรคภัย

“แต่ปัจจุบันหลายคนอาจได้ยินชื่อสารบางชนิด เช่น ไฟโตเคมิคอล ซึ่งไม่ได้จัดเป็นนิวเทรียนต์ ไม่ได้จัดเป็นสารอาหาร แต่เราเรียกกลุ่มนี้ว่าสารสำคัญในอาหาร เพราะว่าประโยชน์ที่ได้จากสารพวกนี้จะอยู่นอกเหนือจากเบสิคนิวเทรียนต์ 5 อย่าง ถ้าเป็นเบสิคนิวเทรียนต์ 5 อย่าง เราถือว่าให้คุณค่าทางโภชนาการ

“ยกตัวอย่างแอนโทไซยานิน โลโคปีน เคอร์คูมิน พวกนี้ไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการ แต่เป็นสารสำคัญที่ให้ประโยชน์ทางฟังก์ชัน ประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บางตัวอาจช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมไขมันในเลือด ลดคอเลสเตอรอล บางตัวอาจช่วยเรื่องภูมิคุ้มกัน ช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยเรื่องสมอง ความจำ ช่วยเรื่องต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นกลุ่มพวกนี้จึงถือว่าเป็นสารสำคัญในอาหาร ไม่ได้เรียกว่าสารอาหาร ถ้ามัวแต่จำเป็นต้องกินใหม่ ปัจจุบันยังไม่กำหนด”

การกินเพื่อป้องกันมะเร็ง

มะเร็งโรคที่เป็นแล้วหายยาก มีหน้าซำยังต้องเสียทั้งเงินและเวลาในการรักษาที่ยาวนาน ดังนั้นจึงน่าจะดีกว่าหรือไม่ถ้าจะมาทำความเข้าใจเพื่อป้องกันโรคร้ายนี้ โดยเริ่มต้นจากเรื่องใกล้ตัวคืออาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า

“หมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา โรงพยาบาลที่ดีที่สุดคือห้องครัว ยาที่ดีที่สุดคืออาหารที่มีคุณค่า”

อาหารประเภทไหนก่อมะเร็งได้บ้าง ศูนย์เฮอร์ซิงขององค์การอนามัยโลกได้จัดกลุ่มสารก่อมะเร็งไว้ดังนี้



กลุ่มที่ 1

ก่อมะเร็งในมนุษย์ได้แน่นอน เช่น อนุพันธ์ของนิโคตินในบุหรี่ อะเซทิลดีไฮด์จากแอลกอฮอล์ อะฟลาท็อกซินจากเชื้อราในอาหาร โลหะหนัก เช่นปรอท ตะกั่ว แคดเมียม สารหนู สารเบนโซ (เอ) ไพรีนในเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง เป็นต้น

กลุ่มที่ 2

อาจก่อมะเร็งในมนุษย์ได้ เช่น สารเฮเทอโรไซคลิกแอโรแมติกเอมีน และพอลิไซคลิกแอโรมาติกไฮโดรคาร์บอนในเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง สารไนเตรตในเนื้อสัตว์แปรรูป สารอะคริลาไมด์ในของทอด เป็นต้น

๘๘

หมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา
โรงพยาบาลที่ดีที่สุดคือห้องครัว
ยาที่ดีที่สุดคืออาหารที่มีคุณค่า

๙๙

การกินเพื่ออยู่และอยู่เพื่อกินอย่างไรถึงจะเปลี่ยนชีวิตคุณให้มีสุขภาพดีและเป็นเกราะป้องกันให้ห่างไกลจากโรคร้ายอย่างมะเร็ง คุณหมอดุลยพรมีคำแนะนำดังนี้

1

กินให้ครบ 5 หมู่

อาหารที่เรารับประทานในชีวิตประจำวันประกอบด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ คือการจัดอาหารทุกชนิดที่คนไทยบริโภคเป็นประจำออกเป็นหมวดหมู่ เป็นการจัดที่มีมานานแล้ว โดยใช้คำว่าอาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย แต่ในขณะนี้เรียกว่าอาหารหลัก 5 หมู่



หมู่ที่ 1

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้งและงา เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อให้อยู่ในสภาพปกติ ในวัยเด็กจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอและมีคุณภาพที่ดี วัยผู้ใหญ่ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา และเพื่อไม่ให้เบื่ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง เพื่อให้เกิดความหลากหลายในชนิดอาหาร

หมู่ที่ 2

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรตเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ขนมปังธัญพืชเต็มเมล็ด (Whole Grains) มีใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุสูง ควรรับประทานสลับกับอาหารจากพืชขัดสี เช่น ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น หรือแป้งต่างๆ และไม่ควรกินมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะอาหารประเภทนี้จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

66

วัยผู้ใหญ่

ควรเลือกกินโปรตีนที่สามารถย่อยง่าย

และมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา

99

หมู่ที่ 3

ผักต่างๆ

อาหารหมู่นี้จะให้วิตามินและแร่ธาตุแก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานเชื้อโรค และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ อาหารที่สำคัญของหมู่นี้คือผักสีต่างๆ ผักสีเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง ให้วิตามินเค โฟเลต และวิตามินเอสูง ผักสีเหลืองส้ม เช่น แครอท ฟักทอง ให้เบต้าแคโรทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ ผักสีแดง เช่น

มะเขือเทศ พริกหวานสีแดง ให้วิตามินซีสูง นอกจากนี้ผักโขม ผักเคล และวอเตอร์เครสเป็นผักที่ให้แร่ธาตุจำเป็นหลายชนิด อาหารหมักยังมีใยอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ช่วยให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ต่างๆจะให้วิตามินและแร่ธาตุ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีใยอาหารช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้ม กีวี ฝรั่ง ผลไม้ที่มีใยอาหารสูง เช่น แอปเปิ้ล มะละกอ กัลลวย เป็นต้น

หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

ไขมันและน้ำมันให้สารอาหารประเภทไขมันที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ใต้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

นอกจากนี้กรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น โอเมก้า-3 ในปลา และกรดโอเลอิกในน้ำมันมะกอกยังมีประโยชน์ช่วยในการทำงานของสมอง หัวใจและหลอดเลือด ควบคุมการอักเสบและควบคุมระดับไขมันในเลือดอีกด้วย อาหารที่สำคัญ ได้แก่

- **ไขมันจากสัตว์** เช่น น้ำมันหมู รวมทั้งไขมันจากสัตว์ เช่น หมู วัว ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวที่ให้พลังงาน แต่ในหนึ่งวันควรรับประทานไม่เกิน 10 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมดจากอาหาร เพราะถ้ารับประทานมากเกินไปจะส่งผลให้ไขมันในเลือดสูง เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ไขมันจากปลาเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว จึงมีประโยชน์ต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้น ทางแก้คือผู้ที่รับประทานมังสวิรัตหรือกินพืชเป็นหลักสามารถรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 12 สูง เช่น สาหร่ายโนริ เทมเป้ เห็ดหัวลิงได้ ส่วนผู้ที่รับประทานเนื้อสัตว์เป็นหลัก ไม่กินผัก ก็ควรพยายามกินผักมากขึ้น หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น ผักแปรรูปต่างๆ หรือวิตามินบี 12 ชนิดเม็ด เป็นต้น

- **ไขมันที่ได้จากพืช** มี 2 แบบ คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัว พบในพืชส่วนใหญ่ เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันคาโนล่า น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน และกรดไขมันอิ่มตัว พบในมะพร้าว (กะทิ) และปาล์ม

2

กินในปริมาณที่สมดุลกับร่างกาย
มีความเหมาะสม
ไม่มากหรือน้อยเกินไป

3

กินสารที่ช่วยป้องกันมะเร็ง
กลุ่มวิตามินและแร่ธาตุ

โฟเลตและวิตามินบี 12 กินอย่างไรลดความเสี่ยงมะเร็งลำไส้

- โฟเลตหรือกรดโฟลิก (Folic Acid) หรือวิตามินบี 9 แหล่งที่พบมีในผักสดใบเขียว ไม่ว่าจะเป็นคะน้า กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักปวยเล้ง บรอกโคลี ถั่วลันเตา หน่อไม้ฝรั่ง และยังพบในยีสต์ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง ส้ม มะนาว มะเขือเทศ อะโวคาโด เมล็ดทานตะวัน ธัญพืชไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ลูกเดือย แต่ในเนื้อสัตว์จะมีสารโฟเลตต่ำ

- วิตามินบี 12 สาหร่ายโนริ เทมเป้ เห็ดหัวลิง เป็นอาหารที่มีวิตามินบี 12 สูง และชาวมังสวิรัตกินได้

คุณหมออุบลพรกล่าวว่า สารอาหารโฟเลตและวิตามินบี 12 ทั้งสองตัวนี้ต้องทำงานร่วมกันในการปกป้องดีเอ็นเอจากสารก่อมะเร็ง เพราะเวลาเกิดมะเร็ง เริ่มจากสารก่อมะเร็งไปโจมตีดีเอ็นเอ ซึ่งปกติตัวนี้จะคอยช่วยซ่อมแซมดีเอ็นเอในร่างกายหลักๆ คือโฟเลตกับวิตามินบี 12

“ปัญหาที่เจอคือ สารสำคัญสองชนิดพบอยู่ในอาหารคนละประเภท โดยโฟเลตพบมากในผักใบเขียว ส่วนวิตามินบี 12 พบมากในเนื้อสัตว์ทุกประเภท คนที่กินผักใบเขียวมากคือกลุ่มมังสวิรัต ซึ่งกลุ่มนี้ไม่ค่อยกินเนื้อสัตว์ ในขณะที่กลุ่มที่กินเนื้อสัตว์มากคือคนที่ชอบกินเนื้อ”

การกินโฟเลตที่เหมาะสมกับร่างกาย แนะนำว่าคนทั่วไปในหนึ่งวันต้องกินให้ได้ 300 ไมโครกรัม ถ้าในหญิงมีครรภ์กิน 400 ไมโครกรัม โดยมิงานวิจัยระบุว่า ถ้าร่างกายขาดโฟเลต เราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ แต่ถ้าเรากินในปริมาณมากเกินไปและกินต่อเนื่องก็ไม่ปลอดภัย เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งได้

“พวกวิตามิน แร่ธาตุ จริงๆ แล้วมันมีประโยชน์ และมีตัวเลขว่าควรกินให้ได้วันละเท่าไรถึงจะเพียงพอต่อร่างกาย แต่ถ้าหากกินมากเกินไป มันจะมากเกินไปค่าความปลอดภัย ถ้ากินต่อเนื่องยาวนานจึงเสี่ยงเป็นพิษ”

นอกจากนี้ยังพบว่าในคุณแม่ที่มียืนสร้างเอนไซม์ซึ่งเกี่ยวข้องกับเมแทบอลิซึมของโฟเลต ผันแปร ทำให้ลูกมีความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งมากขึ้น โดยคุณแม่ที่มียืนของเอนไซม์ดังกล่าวเมื่อกินโฟเลตเข้าไปจะเอาไปใช้ไม่ได้ แต่ลอยอยู่ในเลือด มากเข้าก็กลายเป็นพิษและส่งผลให้ลูกเสี่ยงปากแหว่งเพดานโหว่ มะเร็งลูกตา และความเสี่ยงยังเพิ่มขึ้นถ้าคุณแม่กินโฟเลตหรือกรดโฟลิกในปริมาณสูงมากๆ เกิน 500 ไมโครกรัม ลูกก็มีความเสี่ยงมะเร็งลูกตาเพิ่มขึ้น

“ดังนั้นถ้าเรารู้หรือตรวจยีนได้ล่วงหน้าก็สามารถวางแผนให้คุณแม่คนนั้นเวลาตั้งครรภ์ แทนที่คุณหมอจะจ่ายโฟเลตให้ตามปกติ ก็จะเป็นไดไฮโดรโฟเลต (Dihydrofolate) ซึ่งเป็นโฟเลตที่เปลี่ยนรูปแล้วร่างกายใช้ได้ทันที แทน ลูกก็จะปลอดภัยและเอาไปใช้ได้ โดยไม่มีความเสี่ยงมะเร็งเพิ่มขึ้น เพราะไม่มีโฟเลตไปลอยค้างอยู่ในเลือด”



ปัจจุบันหลาย ๆ ศูนย์มะเร็งจึงพยายามทำเรื่องปัจจัยเสี่ยง เช่น โรงพยาบาลมะเร็งชลบุรี สังกัดกรมการแพทย์ ทำโครงการตรวจหาปัจจัยเสี่ยงให้กับครอบครัวที่มีคนในครอบครัวเป็นมะเร็ง และมีประวัติครอบครัวว่าเป็นมะเร็งจากพันธุกรรมเพื่อดูว่าบ้านนี้มีปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง บางส่วนอาจมีการตรวจยีนเพิ่มเติมด้วย

ปรอทกับซีลีเนียม กินอย่างไรลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว

คุณหมอดุลยพรกล่าวว่า ปรอทและซีลีเนียมเป็นสารที่พบมากในเนื้อปลา โดยมีการศึกษาวิจัยพบว่า ปลาบางกลุ่มมีปรอทเยอะ ซีลีเนียมน้อย

๒๒

วิตามิน แร่ธาตุ จริงๆ แล้วมันมีประโยชน์
และมีตัวเลขว่าควรกินให้ได้วันละเท่าไร
ถึงจะเพียงพอต่อร่างกาย แต่ถ้าหากกินมากเกินไป
มันจะมากเกินไปค่าความปลอดภัย
ถ้ากินต่อเนื่องยาวนานจึงเสี่ยงเป็นพิษ

๑๑

- กลุ่มปลาที่มีซีลีเนียมสูง โปรตีนน้อย เช่น แซลมอน หูนา พวกนี้ส่งผลดีต่อร่างกาย

- กลุ่มปลาที่มีโปรตีนสูง ซีลีเนียมน้อย เช่น พวกปลาฉลาม ปลาวาฬ ปลาดาบ รวมถึงปลาอินทรีตัวใหญ่ๆ การรับประทานบ่อยๆ ต่อเนื่องอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

ดังนั้นถ้าจะแนะนำก็ให้เลือกกินปลาในกลุ่มที่โปรตีนน้อย ซีลีเนียมสูงจะดีกว่า เพราะซีลีเนียมมีส่วนช่วยในการกำจัดพิษโปรตีนออกจากปลา

ตะกั่วและแคลเซียม

สารตะกั่วมีผลทำให้เกิดโรคร้ายหลายอย่าง โดยเฉพาะเกี่ยวกับระบบประสาท รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง โดยสารตะกั่วจะมีโครงสร้างคล้ายกับแคลเซียม คือมีประจุบวก 2 ประจุเหมือนกัน จึงสามารถเข้าไปแทนที่กันได้ หมายความว่าหากร่างกายได้รับสารตะกั่วในปริมาณสูงก็จะสามารถเข้าไปแทนที่แคลเซียมในกระดูกได้ ทำให้กระดูกบาง รวมถึงก่อมะเร็งตามมา

ทั้งนี้สารตะกั่วส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่ในอาหารโดยตรง แต่อยู่ในภาชนะใส่อาหาร เช่น ภาชนะพลาสติกสีสดใสหรือเซรามิกที่มีการเคลือบเงา สารเคลือบเงามีตะกั่ว ดังนั้นการเลือกใช้ภาชนะก็สำคัญ เช่น พวกน้ำส้มที่เป็นกรดไม่ควรใส่ภาชนะสีสดใสหรือภาชนะที่เป็นเซรามิกเคลือบเงา เพราะมีโอกาสไปกัดกร่อนให้สารตะกั่วหลุดออกมาปะปนในอาหาร ถ้าเป็นน้ำส้มหรืออาหารที่มีฤทธิ์เป็นกรดควรใช้แก้ว จะเหมาะสมมากที่สุด

กลุ่มวิตามินและแร่ธาตุที่มีฤทธิ์แอนติออกซิแดนต์

เนื่องจากการเกิดมะเร็งสามารถเกิดได้จากการที่ร่างกายมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น ดังนั้นการรับประทานวิตามินและแร่ธาตุที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงอาจช่วยลดความเสี่ยงได้

- กลุ่มวิตามินและแร่ธาตุที่มีฤทธิ์แอนติออกซิแดนต์หรือฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี วิตามินอี ซีลีเนียม พบว่าการรับประทานอาหารที่มีสารเหล่านี้เพียงพอจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งได้



คุณหมออดุลยพรกล่าวเพิ่มเติมว่า “วิตามินซีมีกลไกทำงานร่วมกับวิตามินอี คือ วิตามินอีจะอยู่ตรงเยื่อหุ้มเซลล์ชั้นข้างนอกที่มีไขมันอยู่ เวลาเจออนุมูลอิสระ ตัววิตามินอีจะรับอนุมูลอิสระนั้นไว้กับตัวเอง แต่พอรับไว้กับตัวเองแล้ววิตามินอีตัวนั้นก็ทำงานต่อไปไม่ได้ จึงต้องเอาอนุมูลอิสระที่รับมานั้นส่งให้วิตามินซีรับต่อไป จากนั้นวิตามินอีก็กลายร่างกลับมาเหมือนเดิมสามารถทำงานต่อไปได้เหมือนเป็นระบบรีไซเคิลคือพูด่างๆ ว่าร่างกายมีระบบที่นำวิตามินกลับมาใช้ซ้ำได้ รีไซเคิลได้ โดยที่วิตามินอีส่งต่ออนุมูลอิสระให้วิตามินซีไปแล้ววิตามินอีก็กลับมาทำงานต่อ วิตามินซีส่งต่ออนุมูลอิสระให้กลูตาไธโอนต่อไป เพื่อให้วิตามินซีวนกลับมาใช้ใหม่ได้”

นอกจากคู่ของวิตามินและแร่ธาตุดังกล่าวแล้ว การรับประทานสารอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ รวมถึงกลุ่มโปรตีนและโอเมก้า-3 คือกรดไขมันไม่อิ่มตัว ก็เป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ควรขาด เพราะมีความจำเป็นในการป้องกันโรค

อย่างไรก็ตามมีคำถามว่า ถ้าขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไปจะถึงขั้นทำให้เกิดเป็นมะเร็งเลยไหม คำตอบคือไม่ใช่ แต่การขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไปเป็นปัจจัยเสริมมากกว่า เพราะถ้าเราขาดสารอาหาร แต่ไม่ได้สัมผัสผัสสารก่อมะเร็งก็ไม่ได้ถึงขั้นทำให้เกิดมะเร็งได้ แต่อาจทำให้เกิดพิษอย่างอื่น เช่น ทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับสารอาหารที่ขาดไป แต่การขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไปจะมีบทบาทสำคัญในการเกิดมะเร็งก็ต่อเมื่อเราสัมผัสผัสสารก่อมะเร็งด้วยและขาดสารอาหารหรือได้รับสารอาหารมากเกินไปด้วย ทั้งสองปัจจัยนี้เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งมากขึ้น

โภชนาการในระหว่างรักษาโรคมะเร็ง

การดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่ จัดให้ถูกหลักโภชนาการอาจช่วยลดผลข้างเคียงของการรักษามะเร็ง ตลอดจนช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังการรักษา รวมทั้งป้องกันภาวะทุพโภชนาการที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ได้รับการรักษา

มะเร็งช่วงรับการรักษาผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีปัญหาน้ำหนักลด ภาวะพอมแห้ง มวลกล้ามเนื้อค่อยๆ หายไป พบมากในผู้ป่วยมะเร็งทางเดินอาหาร มะเร็งช่องปาก คีร์ช และคอ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด มะเร็งตับ กลุ่มพวกนี้เจอภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย คนไข้จะพอมลงไปเรื่อยๆ สัญญาณนำคือการเบื่ออาหาร ต่อมามวลกล้ามเนื้อจะน้อยและซูบลง และสุดท้ายเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก

อย่างไรก็ตามภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยเกิดได้อยู่แล้วในผู้สูงอายุ ซึ่งบางครั้งก็แยกออกได้ยาก บวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไป บางคนกินข้าว 2 มื้อ โดยมากกินน้อยลง เพราะกิจกรรมทางกายน้อยลง

สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง พอมมีปัญหาภาวะพอมแห้ง คนไข้เบื่ออาหาร ถ้ากรณีคนไข้เบื่ออาหาร ข้อเสนอคือพยายามหาอาหารที่มีกลิ่นรสที่น่าสนใจหรือหน้าตาอาหารน่ากิน อันนี้เป็นเรื่องหลักเลย ดังนั้นถ้าจะทำเมนูสำหรับคนไข้มะเร็ง เรื่องหน้าตาอาหารจึงสำคัญ ทำอย่างไรให้ดูไม่น่าเบื่อ ทำอย่างไรให้สวย ดูน่ากิน และที่สำคัญคือทำอย่างไรให้ไม่เหมือนเดิมทุกวัน

66

**การดัดแปลงอาหารให้เหมาะสมกับโรคที่เป็นอยู่
จัดให้ถูกหลักโภชนาการอาจช่วยลดผลข้างเคียง
ของการรักษามะเร็ง ตลอดจนช่วยฟื้นฟูร่างกาย
หลังการรักษา รวมทั้งป้องกันภาวะทุพโภชนาการ
ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่ได้รับการรักษา**

99



วิธีการกระตุ้นความอยากอาหาร

1. ผู้ป่วยมะเร็งเบื่ออาหาร ลักษณะอาหารประเภทไหนที่จะกระตุ้นน้ำลาย ตัวอย่างอาหารที่กระตุ้นน้ำลายคือ มีรสเปรี้ยวหรือมีกรดชนิดกริ เช่น อาหารที่ใส่มะนาว ใส่เลมอน พวกเลมอนหรือน้ำมะนาวกระตุ้นความอยากอาหารได้ค่อนข้างดี

2. อาหารที่มีรสอูมามิ คืออาหารที่ให้ความรู้สึกเหมือนการกินเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่คืออาหารที่มีกลูตาเมตอยู่ ไม่จำเป็นต้องเป็นผงชูรสอย่างเดียว ผงชูรสคือโมโนโซเดียมกลูตาเมต แต่จริงๆ ผงชูรสก็ค้นพบมาจากอาหาร เพราะค้นพบครั้งแรกก็คือจากสาหร่ายคอมบุที่ทำน้ำซุปดาชิ หมอเคยทำวิจัยกับอาจารย์ญี่ปุ่นไปซื้อคอมบุมาแช่ในน้ำไว้ข้ามคืน วันรุ่งขึ้นพบว่าสาหร่ายคอมบุรสชาติเหมือนผงชูรสเลย อูมามิเหมือนกันเลย คือมีรสชาติเหมือนกลูตาเมต แต่ถามว่ากลูตาเมตมีอยู่แค่ในผงชูรสหรือเปล่า คำตอบคือไม่ใช่ ตัวอย่างอาหารที่มีกลูตาเมต เช่น สาหร่ายทะเล เห็ดหอม เห็ดฟัง ผักกาดขาว หอมหัวใหญ่ คือสิ่งที่เราใช้น้ำซุปนั่นเอง รวมถึงซีอิ๊วโครมู เนื้อสัตว์ ปลาหมึกตากแห้ง ซึ่งมีกลูตาเมตตามธรรมชาติและมีกรดแอมิโนครบทุกชนิด ☺

บ้านและสวนแฟร์ Sh*pping WEEK 2025

ช้อปสนุก บนความสุขไซ้ใหญ่

21-29
มิ.ย. 68

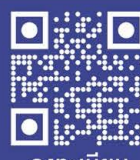
📍 อิมแพ็ค
เมืองทองธานี

ครบทุกโซน!

- เฟอร์นิเจอร์ ของแต่งบ้าน
- Arts & Crafts
- Lifestyle
- วัสดุก่อสร้างและรับสร้างบ้าน
- ต้นไม้ ของแต่งสวน
- เครื่องใช้ไฟฟ้า
- อาหารและเครื่องดื่ม



090-197-8310



ลงทะเบียน