

1. ผัก - ผักมีกากใยปริมาณมาก ซึ่งผักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านมะเร็ง ได้แก่

v กลุ่มผักมีสี เช่น บีทรูท ผักโขม แครอท มะเขือเทศ ยังมีสีเข้มมากเท่าไร นั่นหมายถึงว่ามีสารที่มีประโยชน์ (phytochemical) มากขึ้นเท่านั้น  
รงควัตถุเหล่านี้ได้แก่ โปไลฟลาเวินอยด์ 20,000 ชนิด และแคโรทีนอยด์ 800 ชนิด

ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องร่างกายและยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในการทำลายเซลล์มะเร็ง

v กลุ่มกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก ในผักชนิดนี้จะมีสารต้านมะเร็ง สารที่ช่วยขจัดสารพิษ ตลอดจน อินโดล-3-คาร์บินอลและซัลโฟราเฟน

v หัวหอม&กระเทียม - ประกอบด้วยโปไลฟลาเวินอยด์หลายชนิดด้วยกัน หนึ่งในนั้นได้แก่ เคอร์ซีทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้  
นอกจากนี้ยังมีสารต้านมะเร็งอื่นๆ ได้แก่ อัลลิซิน , เอส-อัลลิซิน ซิสทีอิน, ซีสทีเนียม และสารที่เรายังไม่รู้จักอีกมากมาย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องดี  
ที่เราจะรับประทานกระเทียมและหัวหอม เป็นประจำ

2. ปลาน้ำเย็น เช่น แซลมอน คอท แมคเคอเรล ชาร์ดีน หนุ่และปลาจากทะเลน้ำลึก ในปลา เหล่านี้จะอุดมไปด้วยไขมันที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง ได้แก่ EPA (eicosapentaenoic acid) และ DHA ( docosahexaenoic acid) ซึ่งชะลอการแพร่ของมะเร็ง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน  
และยังประกอบด้วยแร่ธาตุต่างๆที่พบในน้ำทะเล แต่ไม่พบในดิน

3. ถั่ว เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ในถั่วเหล่านี้พบว่ามีสารต้านโปรตีนเอสในปริมาณสูง(มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง) นอกจากนี้ยังพบว่ามีอินซิทอล  
เฮกซาฟอสเฟต(กรดไฟตริก ซึ่งในท้องตลาด จะขายในรูปของ IP-6) และจีเนสเตอิน (ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงเซลล์มะเร็งตีบลง)  
นอกจากนี้ในถั่วยังอุดมไปด้วยกากใยที่สามารถละลายน้ำได้ ซึ่งจะช่วยในขบวนการทำความสะอาดของร่างกายตามธรรมชาติ

4. เมล็ดธัญพืช เช่น ข้าว โธธ บาร์เลย์ ข้าวโพด ข้าวสาลี เนื่องจากเมือกกากใยของพืชเหล่านี้แตกตัวที่ลำไส้จะเปลี่ยนเป็นกรดบิวทริกที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

5. สาหร่ายทะเล จะประกอบด้วยสารบางชนิดที่ป้องกันการติดเชื้อในทางเดินอาหาร  
และยังประกอบด้วยกากใยชนิดพิเศษที่สามารถละลายน้ำได้ซึ่งจะเป็นตัวกลางในการนำไขมันอันตราย สารอนุมูลอิสระ สารพิษต่างๆออกจากลำไส้  
นอกจากนี้สาหร่ายทะเลยังเป็นแหล่งของแร่ธาตุอย่างดีจากน้ำทะเล

6. เบอร์รี่ เช่น ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ เชอร์รี่ เบอร์รี่สีดำ เพราะในเบอร์รี่จะมีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง  
และยังมีกรดอัลลิจิกที่จะทำลายเซลล์มะเร็งให้ตาย

7. โยเกิร์ต เนื่องจากโยเกิร์ตจะมีแบคทีเรียชนิดแลคโตบาซิลัส ที่สามารถหมักนมให้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อทางเดินอาหารและระบบภูมิคุ้มกัน และเนื่องจากกว่า  
80% ของระบบภูมิคุ้มกันจะอยู่ที่ทางเดินอาหาร  
ดังนั้นโยเกิร์ตจึงเป็นอาหารที่จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะที่จำเป็นอย่างย้งสำหรับร่างกายในการป้องกันการติดเชื้อและยังช่วยต้านมะเร็งอีกด้วย

8. ชาเขียว ประกอบด้วยคาเทชินและสารเคมีในพืชอีกหลายชนิดด้วยกัน จากงานวิจัยของสถาบันมะเร็งแห่งชาติประเทศญี่ปุ่นและจีน  
พบว่าชาเขียวสามารถป้องกันการเกิดมะเร็งและยังสามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

หมายเหตุ การดื่มชาเขียวให้ได้ประโยชน์เต็มทีนั้น ต้องดื่มทันทีหลังจากชงเสร็จ เนื่องจากถ้าทิ้งไว้ชาเขียวจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนในอากาศ ทำให้สูญเสีย  
คุณค่าไป

9. เครื่องเทศ - มาสทาร์ด พริก พริกไทย กระเทียม หัวหอม ขิง โรสแมรี่ อบเชยและเครื่องเทศอื่นๆที่ข้ปรุงแต่งรส สามารถต้านมะเร็งและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

10. น้ำสะอาด - เป็นเรื่องแปลกที่กว่า 2 ใน 3 ของพื้นที่บนโลกและของร่างกายนั้นประกอบด้วยน้ำ  
เนื่องจากน้ำนั้นเป็นสารตัวกลางสำคัญของร่างกายที่ใช้ในขบวนการต่างๆของเซลล์ อาทิเช่น ควบคุมสมดุลกรด-ด่าง การทำความสะอาด การขจัดสิ่งสกปรก  
และยังนำพาสารอาหารที่มีประโยชน์เข้าสู่เซลล์ ตลอดจนนำของเสีย หรือสารพิษออกจากเซลล์อีกด้วย

อาหารชั้นเยี่ยม

ถึงแม้ว่าอาหารหลากหลายชนิดจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่มีอาหารเพียงไม่กี่อย่างที่จัดว่าเป็น อาหารชั้นเยี่ยม ซึ่งได้แก่

v กระเทียม เป็นเครื่องเทศกลิ่นแรงที่ใช้ประกอบอาหารกันมากกว่า 5,000 ปี นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบในสูตรยาฆ่าเชื้ออีกด้วย หลุยส์ ปาสเตอร์พบว่า กระเทียมสามารถฆ่าเชื้อที่อยู่ในจานเพาะเชื้อได้ และยังพบว่ากระเทียมจะกระตุ้นการทำงานของร่างกายในการป้องกันเซลล์มะเร็ง อับดุลลาห์ แพทย์ของมหาวิทยาลัยฟลอริดา พบว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ที่กินกระเทียม สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ดีกว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวของผู้ไม่กินกระเทียมถึง 139 % มีการทดลองพบว่าทั้งกระเทียมและหัวหอมสามารถลดการเกิดมะเร็งที่ผิวหนัง และจากการให้หนูทดลองกินกระเทียม พบว่าในหนูที่มีแนวโน้มว่าทางพันธุกรรมว่าเป็นมะเร็งได้ง่าย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งลดลง

มะเร็งที่พบได้บ่อย คือมะเร็งกระเพาะอาหาร ซึ่งนักวิจัยชาวจีน พบว่าการบริโภคกระเทียมและหัวหอมในปริมาณสูงๆ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่กระเพาะลงได้ครึ่งหนึ่ง นอกจากนี้กระเทียมยังทำให้ตับสามารถทนต่อสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้มากขึ้นด้วย และด้วยกลไกการออกฤทธิ์ของกระเทียมที่จะทำลายเฉพาะเซลล์มะเร็ง แต่ไม่ทำลายเซลล์ปกติ ดังนั้นจึงสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย

v แครอทน้อย -ทั้งแครอทน้อยและไปโอฟลาวินอยในพืช จัดว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และยังกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย โดยที่หน้าที่หลักของแครอทน้อย คือจะเป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง แครอทน้อยจะพบทั้งในผัก-ผลไม้สีเขียวและสีส้ม ส่วนไปโอฟลาวินอยจะพบในพวกผลไม้รสเปรี้ยว ธัญพืช น้ำผึ้ง

v พริกหัวกะหล่ำ -ได้แก่ บร็อคโคลี่, กะหล่ำปลี, กะหล่ำปลีbrussel, ดอกกะหล่ำ ซึ่งพืชเหล่านี้จะมีส่วนหัวอยู่ติดกับพื้นดิน เนื่องจากในพืชชนิดนี้จะมีสารอินโดล ซึ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง นักวิทยาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ พบว่าในสัตว์ทดลองที่เลี้ยงด้วยพืชประเภทนี้ เมื่อได้สารก่อมะเร็งชนิดอัลฟาทอकिनันโอกาสเกิดมะเร็งลดลงถึง 90 %

v เห็ด นักวิทยาศาสตร์พบว่าเห็ดไรชิ ,เห็ดชิตาเกะ ,เห็ดไมตาเกะ มีสารต้านมะเร็งในปริมาณสูง มีการทดลองให้สัตว์กินสารสกัดจากเห็ดไมตาเกะ พบว่า 40%ของสัตว์ทั้งหมดสามารถกำจัดมะเร็งได้หมดสิ้น ส่วนอีกสัตว์อีก60%นั้นสามารถกำจัดมะเร็งได้ถึง 90% ในเห็ดไมตาเกะ ประกอบด้วยโพลีแซคคาไรด์ ที่ชื่อว่า เบต้า-กลูแคน ซึ่งช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความดันเลือด

v ถั่ว -บรรดามะลัดพืชทั้งหลายที่มีเปลือก จะมีสารโปรตีนเอสอินฮิบิเตอร์ทำให้ร่างกายของเราไม่สามารถย่อยเมล็ดเหล่านั้นได้โดยตรง จากการค้นพบที่ผ่านมามีพบว่าสารโปรตีนเอสอินฮิบิเตอร์ สามารถยับยั้งการโตของเซลล์มะเร็งได้ สถาบันมะเร็งนานาชาติ พบว่าในอาหารประเภทถั่วนั้นประกอบด้วยสารไอโซฟลาโวนและสารไฟโตเอสโตรเจนที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี และจากงานวิจัยของDr. Ann Kennedy พบว่าในถั่วมีคุณสมบัติดังนี้

- ป้องกันการเกิดมะเร็งในสัตว์ที่ได้อาหารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง
- ในงานวิจัยบางงานพบว่า สามารถทำให้เซลล์มะเร็งโตช้าลง
- ลดผลข้างเคียงของการฉายาและรังสีเพื่อการรักษามะเร็ง
- สามารถเปลี่ยนเซลล์มะเร็งให้เป็นเซลล์ปกติได้

นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่สามารถยับยั้งการแพร่ของมะเร็งได้ อาทิเช่น แอปเปิ้ล แอปริคอต บาร์เลย์ ผลไม้รสเปรี้ยว แครนเบอร์รี่ ปลา น้ำมันปลา ชิง โสม ชาเขียว ผักโขม สาหร่ายทะเล

ที่มา [http://www.goodhealth.co.th/new\\_page\\_67.htm](http://www.goodhealth.co.th/new_page_67.htm)