

6 กลุ่มอาหารลดความเสี่ยงมะเร็งที่ผู้หญิงไม่ควรมองข้าม

ปัจจุบันผู้หญิงหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์หรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะทุกคนต่างก็ต้องการมีสุขภาพที่ดีและมีอายุยืนยาว ยิ่งเมื่อพูดถึงโรคมะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นโรคที่ผู้หญิงหลายคนกังวลใจ ก็ยิ่งกระตุ้นให้เกิดความตื่นตัวในการดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้นไปอีก

โดยเฉพาะการเริ่มต้นจากการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์เช่น ผัก ผลไม้ และธัญพืช เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ รวมถึงโรคมะเร็งเต้านมด้วย และต่อไปนี่คือ 6 กลุ่มอาหารลดความเสี่ยงมะเร็งสำหรับคุณผู้หญิง

1. ถั่วเลนทิล

ถั่วเลนทิล เป็นเมล็ดพืชขนาดเล็กที่สุดที่อุดมไปด้วยใยอาหารสูง ซึ่งมีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพของลำไส้ และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ นักวิชาการให้ข้อมูลว่า ไฟเบอร์ในถั่วเลนทิลจะช่วยให้กระดูให้ลำไส้ผลิตสารเคมีชนิดหนึ่งที่มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

นอกจากนี้ ใยอาหารในถั่วเลนทิลยังช่วยให้ไขมันในเลือดต่ำ ช่วยควบคุมน้ำหนัก และมีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เมื่อนำถั่วเลนทิลมารวมอยู่ในอาหารที่ควบคุมไขมันและน้ำตาลแล้ว จะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด

2. กระเทียม

กระเทียมไม่ใช่แค่เครื่องปรุงรสที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารอร่อยขึ้นเท่านั้น แต่ยังอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญหลายชนิด เช่น แมงกานีส วิตามินบี6 วิตามินซี และซิลิเนียม ซึ่งมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ ได้อย่างน่าสนใจ

จากการศึกษาพบว่า สารอาหารที่มีอยู่ในกระเทียมอาจมีส่วนช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์

มะเร็งในลำไส้ได้ นอกจากนี้ ด้วยกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของกระเทียม ยังมีความเชื่อมโยงกับการลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งชนิดอื่นๆ อีกด้วย เช่น มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านม

3. ผักใบเขียวเข้ม

ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักคะน้า ผักโขม และบรอกโคลี นับเป็นหนึ่งในอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะอุดมไปด้วยใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย การรับประทานผักใบเขียวเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แบบทั้งในเรื่องของการควบคุมน้ำหนัก ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

4. มะเขือเทศ

มะเขือเทศเป็นผลไม้สีแดงสดที่เราคุ้นเคยกันดี นอกจากจะมีรสชาติอร่อยแล้ว ยังอุดมไปด้วยสารอาหารสำคัญชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ไลโคปีน” ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพสูง ไลโคปีนมีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ในร่างกายจากความเสียหาย และช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะอาหาร

5. องุ่น

องุ่นเป็นผลไม้รสชาติดหวานชื่นใจที่หลายคนชื่นชอบ นอกจากรสชาติที่อร่อยแล้วองุ่นยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “เรสเวอราทรอล” ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งระบบน้ำเหลือง

6. หัวหอม

นอกจากจะเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหารให้มีรสชาติอร่อยแล้ว หัวหอมยังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “ควอซิติน” สารชนิดนี้มีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบในร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่นำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด จากการศึกษาพบว่า หัวหอมโดยเฉพาะอย่างยิ่งหัวหอมสีเหลืองและหอมแดง มีศักยภาพในการช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสารควอซิตินในหัวหอมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งและช่วยลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดจากอนุมูลอิสระ

คนเราต้องเจอความลำบากบ้าง
เพราะความลำบากจะทำให้ได้สติ
ลำบากจะทำให้เกิดปัญญา
ความลำบากจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

พระไพศาล วิสาโล



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

