

## 7 ผลไม้ต้านมะเร็ง กินได้ทุกวันทั้งก่อน และหลังป่วย



หากเราลองมองรอบตัวให้ดี จะพบว่าการดำเนินชีวิตของเรา นั้นมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ วันนี้เรามีวิธีที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายมาเยือนหรือช่วยบรรเทาให้อาการของโรคเบาบางลงง่าย ๆ คือการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงผลไม้ต้านมะเร็งทั้ง 7 อย่าง

### 7 ผลไม้ต้านมะเร็ง กินได้ทุกวัน

#### มังคุด

สารสกัดจากมังคุดช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด TH1 และ TH 17 ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยกำจัด และป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็งเกือบทุกชนิดได้ ไม่เว้นแม้แต่มะเร็งเต้านม อีกทั้งเซลล์เม็ดเลือดขาว TH1 ยังเป็นสารกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง สามารถช่วยป้องกันโรคได้ดียิ่งขึ้น

#### ทับทิม

น้ำทับทิมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิดที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างสูง และยังมิโฟโตนิวเทรียนท์ รวมถึงกรดเอลลาจิก (Ellagic Acid) ที่มีคุณสมบัติช่วยป้องกันการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในร่างกายมนุษย์ และยับยั้งการขยายตัว

ของเซลล์ผิดปกติซึ่งอาจจะกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้ โดยเฉพาะเซลล์มะเร็งผิวหนัง มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก

#### ส้ม

นอกจากส้มรวมไปถึงมะนาว และเลมอน จะเปี่ยมไปด้วยวิตามินซีแล้ว ยังมีคุณสมบัติต้านมะเร็งได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีสารแคโรทีนอยด์ค่อนข้างสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย มีส่วนช่วยลดโอกาสในการเกิดมะเร็งที่ปาก กลัองเสียง

#### มันเทศ

ในมันเทศหรือมันหวานยังเปี่ยมไปด้วยกรดคาเฟอิกควินิก (Caffeoyl Quinic Acid) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม

#### องุ่น

องุ่นเขียวอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สามารถช่วยให้อวัยวะป้องกันมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมากได้ ในขณะที่องุ่นแดงนั้นช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งและช่วย

ป้องกันเนื้องอกได้อีกด้วย

#### ลิ้นจี่

ในเนื้อลิ้นจี่ และเปลือกลิ้นจี่มีสารฟลาโวนอยด์หลายชนิด ซึ่งสารฟลาโวนอยด์ในลิ้นจี่นั้นมีฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งได้ โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม

#### เบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ โดยเฉพาะบลูเบอร์รี่มีสารฟลิกเวติน จีอาฟลาแวนโทไซยานิน (Anthocyanins) สูง ซึ่งช่วยชะลอการเกิดเซลล์มะเร็ง และลดเซลล์มะเร็งเต้านมในหนูทดลองได้ถึง 60-75%

อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดคือทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไป

..ให้หมั่นทำความดีเอาไว้เรื่อย ๆ เป็นนิสัย  
อย่าประมาท  
เมื่อถึงวันสุดท้ายของชีวิตแล้ว  
เราก็จะไม่กลัวตาย  
เพราะเรารู้แล้วว่าเมื่อตายแล้ว  
เราจะไปอยู่ไหน  
เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกลัวตาย..

หลวงพ่อบุญรอด กัจจตุส





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

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

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

