



PAILIN

กองทัพผลไม้ "ปราบมะเร็ง"

ในปัจจุบันนี้มีความพยายามหลากหลายรูปแบบ
หาวิธีที่จะป้องกันและปราบ "โรคมะเร็ง"
เชื่อหรือไม่ ว่า มีอีกหนึ่งวิธีที่สะดวกประหยัดและทุกคนทำได้แบบง่ายตาย
อย่าเพิ่งเชื่อ แต่โปรดพิสูจน์ด้วยตัวท่านเอง

โดย ชีระวุฒิ ปัญญา





“มะเร็ง” โรคร้ายที่หลายคนต่างขยาดกลัว เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีแนวโน้มสูงที่จะชักจูงเราให้เข้าสู่วัฏจักรแห่งโรคร้าย ทั้งการกิน การดื่ม รวมถึงการใช้ชีวิตที่ไม่ค่อยจะใส่ใจสุขภาพของคนสมัยนี้ จะดีแค่ไหนหากเราสามารถนำพาตัวเองให้ห่างไกลจากมะเร็งโดยใช้ “วิถีแห่งธรรมชาติ” ที่ไม่จำเป็นต้องใช้เงินทองมากมายซื้อหาและไม่ต้องไปเสาะหาที่ไหนไกล

รู้หรือไม่ว่า มีผลไม้ไทยถึง 10 ชนิด ที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งที่เรียกว่า “เบต้าแคโรทีน” อยู่สูงมาก ผลไม้เหล่านั้น นอกจากจะมีประโยชน์สูง ยังสามารถกินได้ง่าย ทั้งยังสามารถปลูกได้เองในหลายๆภูมิภาคของประเทศไทย

การปลูกพืชผัก ผลไม้กินเองนั้น ก็เป็นหนึ่งในการรักษาสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ก็ตาม เพราะคงไม่มีใครที่จะใส่ใจสุขภาพของตัวเองไปมากกว่าตัวเราเองอีกแล้ว เรามาเริ่มดูแลสุขภาพของเราให้ห่างไกลจากมะเร็งกันเถอะ!

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธีระวุฒิ ปัญญา

กองทัพผลไม้ “ปราบมะเร็ง”.-- กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2553.

176 หน้า

1. ธรรมชาติบำบัด. 2. โภชนบำบัด. 3. มะเร็ง. I. ชื่อเรื่อง.

615.8

ISBN 978-616-509-121-3

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จิตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์

ทศ คนนาพร

สุรวิรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์

ศิริพร พงศ์สันติวิภา

นิตยา ศรีเปารยะ

ณัฐวิทย์ สัตยพานิช

ปณิชา เครือปัญญาดี, สุกฤตา พลอยเหลี่ยม

พรณิการ์ บัวสุข

กราฟฟิค แฮาส์ บั๊คเวิร์ม พับลิชชิง

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com

E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 140 บาท



คำนำผู้เขียน

ยุคนี้จะกล่าวว่าเป็นยุคแห่ง “อาหารเพื่อสุขภาพ” ก็คงจะไม่ผิด เพราะเห็นได้จากการรณรงค์กันอย่างมากในสังคม ทั้งๆ ที่เรื่องเหล่านี้ถูกรอบตัวเรามาเนิ่นนานแล้ว แต่ว่าเป็นเพราะเรานั้นไปสนใจแต่อาหารที่มาจากต่างประเทศ ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยนั้นเปลี่ยนไปเป็นอย่างมาก

โรคภัยต่างๆ ที่มาจากอาหารการกินที่ขาดความสมดุลนั้นก็เกิดขึ้นมาเรื่อยๆ และโรคหนึ่งที่เป็นที่กล่าวขวัญกันมากในสังคมก็คือ โรคมะเร็ง ซึ่งในสังคมทุกวันนี้ผู้คนก็ได้ให้ความสำคัญกับโรคชนิดนี้กันมาก เพราะว่าต้นเหตุนั้นมาจากสภาพแวดล้อมในปัจจุบันที่เอื้อต่อการเกิดโรคมะเร็งเป็นอย่างมาก ทั้งการกิน การอยู่อาศัย แม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว

แต่มาถึงปัจจุบันนี้ ในภาวะที่กระแสรักสุขภาพนั้นกำลังมาแรง อาหารการกินทุกอย่างต่างถูกนำมาผูกโยงเข้ากับเรื่องของสุขภาพไปเสียหมด เราจะได้เห็นได้จากการเผยแพร่ในสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น หนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ หรือรายการโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้คนไทยหลายต่อหลายคนนั้นหันมามองเรื่องของสุขภาพของตนเองเป็นเรื่องใหญ่มากขึ้น

เมื่อไม่นานมานี้ก็มีข่าวฮือฮาในวงการสุขภาพว่า ได้มีการค้นพบผลไม้ 10 ชนิดที่อยู่ในประเทศไทย ที่มีสารที่เรียกว่า **“เบต้าแคโรทีน”** ในปริมาณที่สูง ซึ่งสารนี้เป็นสารที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง

ผลไม้ทั้ง 10 ชนิดนั้น ส่วนมากจะเป็นผลไม้ที่เราสามารถหาซื้อได้ในท้องตลาด หรือไม่กี่สามารถปลูกเองได้ทั้งนั้น ทำให้ผู้ที่ต้องเสียเงินเป็นจำนวนมากกับการซื้อแคปซูลสกัดหรือสมุนไพรหายาก เพื่อเพิ่มสารเบต้าแคโรทีนให้แก่วัยกลางคนจะยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพราะสามารถหันเหตนเองมาใช้วิถีธรรมชาติแทน ซึ่งคิดว่าน่าจะดีกว่า

“จากสูงสุดคืนสู่สามัญ” สิ่งที่เราไขว่คว้ามาตลอด กลับกลายเป็นสิ่งที่อยู่รอบบ้านเราเอง เชื่อได้เลยว่า หากเราศึกษาให้ดี นอกจากผลไม้ทั้ง 10 ชนิดนี้แล้ว ยังมีผลไม้และพืชผักอีกมากมายที่มีคุณสมบัติเป็นสมุนไพรที่ดีอย่างแน่นอน

หวังว่าวิถีชีวิตของคนไทยนั้น จะหันกลับมาสู่การพึ่งพิงธรรมชาติอีกครั้ง

ธีระวุฒิ ปัญญา

คำนำสำนักพิมพ์

หากจะถามว่า โรคภัยที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุดใน
คือโรคใด? เชื่อเหลือเกินว่าจะต้องมีชื่อของโรคมะเร็งอยู่ใน
อันดับต้นๆ อย่างแน่นอน เนื่องด้วยสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย
ต่อการเกิดโรคมะเร็งอย่างทุกวันนี้ ต้องยอมรับว่าเรานั้นคงยาก
ที่จะหลบหนีพ้น

ในปัจจุบันมีความพยายามหลากหลายรูปแบบที่จะ
การับโรคมะเร็ง และหนึ่งในวิธีที่ได้รับความสนใจจากผู้คน คือ
“การใช้วิถีแห่งธรรมชาติ” โดยพยายามใช้สิ่งที่มีธรรมชาติให้มา
เป็นทางออกของเรื่องนี้แทนการใช้ยาที่เป็นสารเคมี

หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงผลไม้ 10 ชนิดที่พบในประเทศไทย
ของเรา ที่มีความสามารถในการยับยั้งโรคมะเร็ง ซึ่งบางชนิด
เรานั้นสามารถที่จะปลูกหรือไม่ก็ซื้อหาตามท้องถิ่นได้ ทำให้ไม่
ต้องไปเสียเงินกับยาราคาแพงๆ อีกต่อไป

หวังว่าเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้
อ่านทุกคน ที่ต้องการหลุดพ้นจากโรคมะเร็ง นอกจากนั้นยัง
ปรารถนาว่าผู้อ่านทุกท่าน จะมีสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค
ร้ายนานาชนิดด้วยวิถีแห่งธรรมชาติ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์



สารบัญ

กองทัพลผลไม้ไทย “รวมพลังปราบมะเร็ง”8

..... มะม่วงน้ำดอกไม้18

..... มะเขือเทศราชินี 32

..... มะละกอ 47

..... กลัวยี่ไข 59

..... มะม่วงยายกล่ำ 68

..... มะปรางหวาน 79

..... แคนตาลูปเนื้อเหลือง90

..... มะยงชิด 103

..... มะม่วงเขียวเสวยสุก117

..... สับปะรดภูเก็ต 131

..... มะขาม 143

..... แอปเปิ้ล 154

“ดูแลตัวเองอย่างไร” เมื่อต้องอยู่ร่วมกับโรคมะเร็ง163

บทสรุป171



กินผักผลไม้

“รวมพลังปราบมะเร็ง”

ด้วยการกินอยู่ที่หลากหลายของคนไทยในปัจจุบัน ทำให้เกิดการกินอยู่ที่ไม่เป็นระเบียบ การกินอาหารที่มากเกินไปในบางประเภทและกินน้อยเกินไปในบางประเภท ทำให้ร่างกายของคนเรานั้นเกิดความไม่สมดุล ในที่สุดสุขภาพของคนไทยในวันนี้ก็เกิดปัญหาขึ้น



ปัญหาที่ว่านั้นเป็นปัญหาที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ ที่มีต้นเหตุมาจากการกิน เราสามารถเป็นโรคร้ายได้จากการกิน **อาหารไม่สมดุลจริงหรือ?** หากถามคนในสมัยก่อน คงต้องตอบว่าคงไม่มีใครตายเพราะเรื่องของกินหรอก **“นอกจากซูซูกิ”**

แต่ในยุคสมัยนี้ ด้วยการกินอยู่ที่ผิดธรรมชาติของคนเรา ทำให้เกิดโรคร้ายตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งคนไทยด้วยแล้วการที่เปิดรับทุกวัฒนธรรมการกินของต่างชาติเข้ามาอย่างไม่จำกัด ทำให้ความเสี่ยงของการเป็นโรคร้ายที่เกิดจากการกินมีมากมายเหลือเกิน

หากพูดถึงโรคร้ายที่คนปัจจุบันนั้นรู้จักและรู้สึกกลัวเป็นอย่างมาก ชื่อของ **“โรคมะเร็ง”** นั้นย่อมอยู่ในลำดับต้นๆ นอกจากคนไทยที่ต้องทุกข์ทรมานไปกับโรคร้ายนี้แล้ว คนทั่วโลกนั้นก็ต่างให้ความสำคัญกับมหันตภัยที่ชื่อว่าโรคมะเร็งนี้เช่นกัน

โรคมะเร็งนั้นคืออะไร

โรคมะเร็งนั้นคืออะไร มีที่มาจากไหน? หากจะว่าไปแล้วการเกิดโรคมะเร็งนั้นย่อมมีที่มาที่ไป ตามหลักของเหตุและผล ก่อนที่เราจะมารู้จักต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้น อยากจะให้ทุกคนมารู้จักกันก่อนว่าโรคมะเร็งนั้นคืออะไร

โรคมะเร็ง ได้ถูกบัญญัติความหมายเอาไว้ว่า เป็นโรคร้ายจำพวกหนึ่ง ที่มีสาเหตุเกิดจากความผิดปกติของเซลล์ที่อยู่ในร่างกายของคนเรา ในระดับของสารพันธุกรรมหรือ DNA ซึ่งความผิดปกตินี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์

ทำให้เซลล์นั้นมีการแบ่งตัวที่มากและรวดเร็วเกินปกติด้วยสาเหตุนี้ จึงทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติขึ้นในอวัยวะของคนเรา ซึ่งต่อมาเมื่อก้อนเนื้อนั้นเจริญเติบโตจนถึงขีดสุดก็จะตายลง อันเนื่องมาจากการขาดเลือด

เมื่อก้อนเนื้อนั้นตาย ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่ออวัยวะที่ก้อนเนื้อนั้นติดอยู่ ทำให้ต้องตายไปด้วย สุดท้ายคนเราก็ต้องเสียชีวิตเพราะอวัยวะบางส่วนไม่ทำงาน บางรายอาจจะรู้ตัวก่อนจึงสามารถตัดอวัยวะนั้นทิ้งไปเสียก่อนที่จะหือมะเร็งจะลุกลาม

หากจะเปรียบเทียบให้เข้าใจกันง่าย ๆ โรคมะเร็งนั้นก็เปรียบเสมือนกาฝากที่ติดอยู่ตามต้นไม้ต่าง ๆ หากปล่อยทิ้งไว้กาฝากก็จะดูดอาหารจากต้นไม้ จนในที่สุดต้นไม้ทนมไม่ไหวก็ต้องตาย หากมีการตัดส่วนที่เป็นกาฝากทิ้งไปก่อนที่มันจะตาย ต้นไม้นั้นนั้นก็จะสามารถเจริญเติบโตได้เป็นปกติอีกครั้ง

มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งผิวหนัง มะเร็งปอด มะเร็งสมอง ฯลฯ ชื่อทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นชื่อของโรคมะเร็งทั้งนั้น แต่ทำไมถึงเรียกแตกต่างกัน ต้นเหตุเพราะว่าในการตั้งชื่อของโรคมะเร็งแต่ละชนิดนั้น ทางวงการแพทย์จะตั้งชื่อตามอวัยวะที่มีเชื้อโรคมะเร็งติดอยู่

ดังนั้น หากเชื้อมะเร็งติดที่ปอดก็จะเรียกว่า มะเร็งปอด หรือว่า หากเชื้อมะเร็งติดที่สมอง ก็จะเรียกว่า มะเร็งสมอง เป็นต้น แทบไม่น่าเชื่อทางรายงานการแพทย์ระบุเอาไว้ว่าโรคมะเร็งที่ถูกค้นพบในร่างกายของคนเรานั้นมีมากถึง 100 ชนิดและคิดว่าในอนาคตคงจะมีมากกว่านี้เป็นแน่

แม้ทั้งหมดนี้จะเรียกว่าโรคมะเร็งเหมือนกัน แต่วิธีรักษานั้นต่างกันอย่างมาก ซึ่งทั้งหมดนั้นต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายปัจจัย เช่น อวัยวะที่ติดเชื้อมะเร็ง สภาพร่างกายของผู้ป่วย ระยะของการเป็นโรคมะเร็ง และอื่นๆ อีกมาก ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเงื่อนไขในการรักษาโรคมะเร็งว่าจะยากหรือง่ายเพียงใด

สาเหตุของโรคมะเร็ง

หลังจากที่เรารู้ว่ามะเร็งนั้นมาจากไหน มีอันตรายเพียงใดแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เราควรที่จะต้องรู้ก็คือ “สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง” หากว่าเราต้องการแก้ไขปัญหาเราคงต้องค้นหาสาเหตุของปัญหาเสียก่อน การที่เราจะปราบหรือป้องกันโรคมะเร็งนั้น เราต้องหาที่มาของมะเร็งเสียก่อน โดยโรคมะเร็งนั้นมีที่มาเพียงสองที่มาเท่านั้น คือ

1. โรคมะเร็งที่เกิดจากสาเหตุทางพันธุกรรม พุดตามภาษาชาวบ้านให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ “พ่อแม่เป็นอย่างไร ลูกย่อมเป็นอย่างนั้น” แม้ว่าทางการแพทย์นั้นจะยืนยันแล้วว่าโรคมะเร็งนั้นไม่ใช่โรคติดต่อ แต่การสืบทอดทางพันธุกรรมนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

การที่คนในครอบครัวเป็นโรคมะเร็ง ซึ่งมีต้นเหตุมาจากการสืบทอดพันธุกรรมของโรคมะเร็งจากบรรพบุรุษ ลูกหลานก็มีโอกาสเสี่ยงมากทีเดียวที่จะเป็นโรคมะเร็งด้วย แม้ว่าเชื้อมะเร็งนั้นจะไม่เกิดอาการขึ้นในรุ่นเรา แต่เชื้อร้ายนี้จะฝังตัวอยู่ใน DNA ไปทุกรุ่นจนกว่าจะมีสิ่งที่ปลุกเร้าเชื้อมะเร็งนั้นให้แสดงอาการออกมา

สิ่งที่จะปลุกเชื้อมะเร็งในตัวเรา หากว่าเรามีเชื้อมะเร็งจากบรรพบุรุษนั้น มีสาเหตุมาจากการที่เราเจ็บป่วยจนทำให้ร่างกายอ่อนแอ เมื่อร่างกายของเราอ่อนแอก็ย่อมเป็นโอกาสที่จะให้เชื้อมะเร็งนั้นแสดงอาการออกมา หรือไม่ก็อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรค เช่น เราอาจจะโดนควันรถหรือควันบุหรี่มาก ๆ จึงทำให้เชื้อตัวนี้ฟื้นขึ้นมาได้

2. โรคมะเร็งที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก การเกิดโรคมะเร็งในคนนั้น สาเหตุหนึ่งก็คือมาจากการสิ่งเร้าภายนอกร่างกาย ซึ่งแม้ว่าเราจะไม่มีความเสี่ยงของโรคมะเร็งมาก่อนก็สามารถเป็นโรคมะเร็งได้เช่นกัน

“การสูบบุหรี่ อาจจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด”

ข้อความนี้หากว่าเป็นคนช่างสังเกต ก็คงจะเคยเห็นบนซองบุหรี่ โดยที่ผู้เขียนต้องการบอกถึงสาเหตุของโรคมะเร็งปอดว่ามาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งตามหลักการแล้วบุหรี่ยุคนั้นก็ถือว่าเป็นหนึ่งในสิ่งเร้าจากภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคมะเร็งได้ดีทีเดียว

นอกจากบุหรี่แล้วยังมีสิ่งอื่นมากมาย อาทิเช่น ควันรถ แสงแดดที่ร้อนจ้า ความเครียด และที่สำคัญก็คืออาหารที่เรา กินกันอยู่ทุกวัน เป็นต้น ท่านอาจจะเกิดคำถามว่า ถ้าอาหารที่เรา กินกันอยู่ทุกวันนี้เป็นต้นเหตุของมะเร็งแล้วต้องงดการกินอาหาร แล้วให้ดื่มแต่น้ำเทรช เพื่อที่จะรอดพ้นจากโรคมะเร็ง?

สาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งนั้นมาจากการกินอาหารก็จริง แต่นั่นเป็นเพราะการกินอาหารแบบผิดๆ หากเรารู้จักจะแวดระวังตัวเรื่องการกินให้ดี หรือไม่ก็ต้องหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นประจำ เรื่องการกินกับโรคมะเร็งนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไร

เมื่อเราพูดถึงเรื่องของโรคมะเร็ง ย่อมจะต้องนึกถึงคำๆ หนึ่ง นั่นคือ “อนุมูลอิสระ” (Free radicals) หากใครที่ชื่นชอบการดูโทรทัศน์ อาจจะเคยได้ยินคำว่าอนุมูลอิสระกันมาแล้วบ้าง

ไม่ว่าจะจากโฆษณาสินค้าประเภทเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ หรือแม้แต่เครื่องสำอางเองก็ยังมีการ
กล่าวถึงคำว่า “อนุมูลอิสระ” อยู่เป็นประจำ เคยสงสัยบ้างไหมว่า
สิ่งที่เรียกว่า “อนุมูลอิสระ” นั้นคืออะไร แล้วมันมีความสำคัญ
อะไรกับการเกิดโรคมะเร็ง

เราจะมาทำความรู้จักกับสิ่งที่เรียกว่า “อนุมูลิสระ” กันดีกว่า คำว่าอนุมูลิสระนั้น เป็นตัวต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ โรคชรา โรคเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายและที่สำคัญยังเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งอีกด้วย

แล้วอนุมูลิสระนั้นเกิดขึ้นมาได้ยังไง? จุดเริ่มของอนุมูลิสระนั้นมาจากการที่ร่างกายของคนเรานั้น เกิดกระบวนการเผาผลาญสารอาหาร ซึ่งในการเผาผลาญอาหารนั้นร่างกายของคนเราต้องมีการนำออกซิเจนเข้ามาช่วยในการเผาผลาญ หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการแล้วจะเกิดออกซิเจนที่มีประโยชน์เป็นลบ ซึ่งสิ่งนั้นถูกเรียกว่า **อนุมูลิสระ**

หลังจากที่เกิดเป็นข้อมูลอิสระแล้ว ตัวของมันก็จะเข้าไปรวมตัวกับสารในร่างกายบางชนิดจนทำให้เกิดสารพิษบางอย่างขึ้น สารพิษตัวนี้แหละที่เป็นตัวทำลายเนื้อเยื่อ หรือไม่ก็จะเข้าไปในระบบพันธุกรรม แล้วทำการเปลี่ยนแปลงข้อมูลภายในเซลล์

ซึ่งการทำอย่างนั้นจะเป็นการทำให้เซลล์นั้นๆ ผิดปกติ จนในที่สุดก็เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคมะเร็งขึ้น แม้จะฟังดูเป็นกระบวนการที่น่าจะสลับซับซ้อนและเป็นไปได้ยาก แต่ไม่จริงเลยทั้งหมดนี้เป็นได้ง่ายมาก

ยิ่งหากว่าเราได้กินอาหารที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดกระบวนการอนุมูลอิสระ อย่างอาหารพวก บั๊ง ย่าง เผา ทอด จนเกรียม ยิ่งทำให้อนุมูลอิสระนั้นเกิดขึ้นได้ง่ายและมีจำนวนมากอีกด้วย หากว่าเราสามารถหลีกเลี่ยงอาหารประเภทนี้ไปได้ ก็จะถือว่าเป็นการลดโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งไปในตัวอีกด้วย

แม้ว่าอนุมูลอิสระนั้นน่ากลัวเพียงใดก็ตาม แต่ธรรมชาติก็ยอมสร้างสิ่งที่จะมากำจัดสิ่งเหล่านี้ โดยที่ผลจากการวิจัยของเหล่าบรรดานักวิทยาศาสตร์ต่างได้ออกมาว่า สิ่งที่สามารถต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นอย่างดีนั้น มีสารอยู่สามชนิด คือ วิตามินอี วิตามินซี และสิ่งที่เรียกว่า “เบต้าแคโรทีน”

โดยเฉพาะสารที่ชื่อว่า เบต้าแคโรทีน ซึ่งคนทุกวัยในสังคมนั้นให้ความสนใจมาก จนกระทั่งบริษัทต่างๆ พากันผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพที่มีส่วนประกอบของเบต้าแคโรทีนขึ้นมาขายมากมาย ซึ่งก็ได้รับการตอบรับจากผู้คนเป็นอย่างดี