

กินแบบนี้ไม่มีโรค

โภชนาการป้องกันมะเร็ง
กินให้ถูก กินให้เป็น ลดความเสี่ยงได้จริง



กวียา เกาประทีป

กินแบบนี้ไม่มีโรค

เขียน: กวียา เนาวประทีป

ISBN (e-book) 978-616-312-586-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2568

ราคา 79 บาท

ภาพและข้อเขียนในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
(ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

© Lemon Book. All rights reserved.

บรรณาธิการบริหาร กวียา เนาวประทีป

ออกแบบรูปเล่ม Lemon Book

LEMON 

จัดทำโดย

สำนักพิมพ์เลมอน ในเครือบริษัท แฮปปี้ บานานา จำกัด

เลขที่ 45 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 40 ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทรศัพท์ 0-2433-7755 โทรสาร 0-2433-7703

จัดจำหน่ายในรูปแบบสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์โดย

บริษัท เกรทมีเดีย เอเจนซี จำกัด

เลขที่ 85 ซอยบรมราชชนนี 75 แขวงบางระมาด

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ : 0-2433-7755 โทรสาร : 0-2433-7703

คำนำ

“โรคมะเร็ง” เป็นภัยเงียบที่กำลังคุกคามสุขภาพของคนไทยอย่างต่อเนื่อง และหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่หลายคนมองข้าม ก็คือ “อาหารที่เรารับประทานทุกวัน”

ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วย มะเร็งรายใหม่เพิ่มขึ้นกว่า 140,000 รายต่อปี และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยโรคมะเร็งหลายชนิดไม่ได้เกิดจากกรรมพันธุ์เพียงอย่างเดียว หากแต่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะ “พฤติกรรมการบริโภคอาหาร”

ในปัจจุบัน เราใช้ชีวิตท่ามกลางอาหารแปรรูปจำนวนมาก อาหารที่อุดมไปด้วยสารปรุงแต่ง ไขมันทรานส์ น้ำตาลในปริมาณสูง และวัตถุกันเสีย สิ่งเหล่านี้อาจสะสมเป็นเวลานาน จนกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญในการกระตุ้นการอักเสบเรื้อรัง และก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของโรคมะเร็ง

อย่างไรก็ตาม “ข่าวดี” ก็คือ—เราสามารถลดความเสี่ยงดังกล่าวได้ ด้วยการเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และเลือกอาหารที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้กับทุกท่านที่ต้องการเริ่มต้นดูแลสุขภาพผ่านการรับประทานอาหารอย่างมีสติและมีหลักวิชาการ รองรับด้วยข้อมูลทางโภชนาการที่เชื่อถือได้ เราจะพาท่านไปรู้จักอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ควรเพิ่ม และวิธีวางแผนการกินในชีวิตประจำวันให้ปลอดภัยและยั่งยืน

สุขภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เป็นผลลัพธ์ของการเลือกที่ถูกต้องในทุกๆ วัน

ขอให้หนังสือเล่มนี้เป็นแรงบันดาลใจให้ท่านเริ่มต้น “เลือกกินเพื่ออยู่ดี ห่างไกลมะเร็ง” ได้อย่างยั่งยืน

ด้วยความปรารถนาดี
กวิยา เนาวประทีป

สารบัญ

บทนำ

โรคมะเร็ง: วิกฤตสุขภาพที่กำลังเติบโต และบทบาท ของอาหารในการป้องกัน	8
---	---

บทที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับโรคมะเร็ง	10
---	----

- กระบวนการเกิดและพัฒนาของเซลล์มะเร็ง
- ปัจจัยภายนอกและภายในที่กระตุ้นการกลายพันธุ์
ของเซลล์
- ความสำคัญของการป้องกันเชิงรุกผ่านการ
ปรับพฤติกรรม

บทที่ 2 อาหารและสารอาหารที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง ในการเกิดมะเร็ง	14
---	----

- กลุ่มอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น เนื้อแปรรูป
อาหารทอดไหม้ อาหารแปรรูป
- สารก่อมะเร็งในอาหาร เช่น ไนไตรต์ ฟิเอเอช
สารกันบูด
- ผลกระทบของการบริโภคน้ำตาล ไขมันทรานส์
และเครื่องปรุงสังเคราะห์

บทที่ 3 อาหารและสารอาหารที่มีบทบาทในการป้องกัน

มะเร็ง

22

- ผัก ผลไม้ และพืชสมุนไพรที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
- ธัญพืชไม่ขัดสี โยอาหาร และจุลินทรีย์สุขภาพ
- โปรตีนจากพืชและแหล่งไขมันดีที่ช่วยลดการอักเสบ

บทที่ 4 หลักการวางแผนโภชนาการเพื่อส่งเสริมภูมิคุ้มกัน

และลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

45

- แนวทางแบ่งสัดส่วนอาหารในแต่ละมื้ออย่างเหมาะสม
- วิธีการปรุงอาหารที่ปลอดภัย ลดการก่อสารอันตราย
- เทคนิคการเลือกซื้อวัตถุดิบและอ่านฉลากโภชนาการอย่างถูกต้อง

บทที่ 5 แผนการรับประทานอาหารเชิงป้องกัน:

ตัวอย่างเมนูประจำสัปดาห์

59

- การออกแบบเมนูอาหารที่สมดุลและครบถ้วนในสารอาหาร

- สูตรอาหารง่ายๆ ที่สอดคล้องกับหลักโภชนาการ
ต้านมะเร็ง
- ตาราง Meal Plan พร้อมรายการวัตถุดิบเพื่อ
ความสะดวกในการเริ่มต้น

บทที่ 6 ปัจจัยส่งเสริมสุขภาพร่วมกับโภชนาการ เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

72

- ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การนอนหลับ
และภาวะภูมิคุ้มกัน
- บทบาทของการออกกำลังกายในการลดความเสี่ยง
- การลดสารพิษและสารเคมีในชีวิตประจำวัน

บทส่งท้าย สุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้จากจานอาหารทุกวัน 91

บทนำ

โรคมะเร็ง: วิกฤตสุขภาพที่กำลังเติบโต และบทบาท ของอาหารในการป้องกัน

โรคมะเร็งเป็นหนึ่งในปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญที่สุดในศตวรรษที่ 21 โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งมากกว่า 10 ล้านคนต่อปีทั่วโลก และตัวเลขนี้ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สำหรับประเทศไทยเอง รายงานจากกระทรวงสาธารณสุขระบุว่า ประเทศไทยมีผู้ป่วยมะเร็งรายใหม่ประมาณ 140,000 รายต่อปี หรือเฉลี่ยประมาณ 400 รายต่อวัน ซึ่งสะท้อนถึงความรุนแรงและการแพร่ระบาดของโรคมะเร็งในสังคมไทยอย่างชัดเจน

โรคมะเร็งไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะจากพันธุกรรมหรือความบังเอิญเท่านั้น ปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “อาหาร” ที่เรบริโภค ล้วนมีผลโดยตรงต่อการก่อเกิดหรือป้องกันโรคมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็นอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี สารก่อมะเร็งจากการปรุงอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การย่างไหม้

หรือทอดซ้ำ การบริโภคเนื้อแปรรูปอย่างต่อเนื่อง หรือแม้แต่การขาดแคลนสารอาหารที่จำเป็นต่อระบบภูมิคุ้มกัน ล้วนส่งผลต่อความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งทั้งสิ้น

ในขณะเดียวกัน งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์จำนวนมากได้แสดงให้เห็นว่า อาหารบางชนิด—โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ โยอาหาร และสารอาหารจากพืชธรรมชาติ—สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และลดกระบวนการอักเสบเรื้อรังในร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุพื้นฐานของการเกิดเซลล์กลายพันธุ์

หนังสือเล่มนี้จึงมุ่งนำเสนอองค์ความรู้ที่ทันสมัย เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อการป้องกันโรคมะเร็ง โดยอธิบายถึงกลไกทางชีววิทยา ปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมการกิน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และอาหารที่ควรเสริม รวมถึงตัวอย่างการวางแผนมื้ออาหารประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว

เพราะสุขภาพที่ดี ไม่ได้เป็นเพียงผลลัพธ์ของการรักษา แต่เริ่มต้นได้จาก “การเลือก” อย่างมีสติในทุกมื้ออาหาร

ขอเชิญทุกท่านร่วมค้นพบว่า “จานอาหาร” ของเรานั้น มีพลังมากกว่าที่คิด และอาจเป็น “เกราะป้องกันชีวิต” ที่เรียบง่ายที่สุด แต่ทรงพลังที่สุดก็เป็นได้