

# สารบัญ่รู่เก้ยวกับโภชนาการ



จัดทำโดย  
งานการพยาบาลเฉพาะทางรังสีรักษาและมะเร็งวิทยา  
ฝ่ายการพยาบาล  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์



## กินอย่างไร ห่างไกลมะเร็ง

**การรักษาโรคมะเร็ง** ในปัจจุบันก้าวหน้าไปมาก มีทั้งยาและเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามามากมาย แต่ภาวะการขาดอาหารจากโรคมะเร็ง หรือผลข้างเคียงจากการรักษา ก็ยังเป็นปัญหาสำคัญของผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งมีทั้งการรับประทานไม่ได้ การเบื่ออาหาร การเปลี่ยนแปลงของการรับรสและการกลืน เมื่อร่างกายขาดอาหารอย่างรุนแรง น้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ขาดภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งจะเกิดโรคแทรกซ้อนได้

### ♦ อาหารและปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง

- 1. อาหารที่มีไขมันมากและมีคอเลสเตอรอลสูง** หากรับประทานเป็นประจำอาจเป็น โรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก เป็นต้น
- 2. สารก่อมะเร็ง** อาหารต่อไปนี้อาจเกิดสารก่อมะเร็งขึ้นได้
  - เนื้อสัตว์ที่ปรุงด้วยความร้อนสูง อย่างจุนไหม้ ทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดและใช้น้ำมันทอดซ้ำ
  - อาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารตะกั่วในอาหารกระป๋อง สารก่อมะเร็งในอาหารหมักดอง เช่น ปลาร้า อาหารที่ใส่สี อาหารที่ใช้สารฟอกขาว เช่น ถั่วงอก ชিংฝอย การใช้สารไนไตรท์เพื่อให้เนื้อมีสีแดง เช่น แหนม ไส้กรอก อาหารที่มียาฆ่าแมลง สารหนู เป็นต้น
  - อาหารที่เก็บไว้นาน และมีความชื้นจนเกิดเชื้อรา เช่น ถั่วลิสง เมล็ดข้าวโพด ฯลฯ
  - เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์
  - ไขมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู น้ำมันไก่
- 3. สารก่อมะเร็งในสิ่งแวดล้อม** ได้แก่
  - มลพิษในอากาศ เช่น ก๊าซพิษ ครีมนิวทริ สารโลหะที่ระเหยจากสีทาบ้านและน้ำมันรถยนต์
  - มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ ครีวนิวทริ ครีวนิวทริ
- 4. ยาและเครื่องสำอางบางชนิด** ยาคุมกำเนิดบางชนิด สีที่ผสมในลิปสติกและยาย้อมผมบางประเภท

### แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

- ❖ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก ผลไม้ และไขมัน แต่ละหมู่ให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และลดการได้รับสารพิษหรือสารก่อมะเร็งในปริมาณสูง จนเป็นโทษต่อร่างกาย
- ❖ รับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย คอเลสเตอรอลต่ำ โดยรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และหนัง ดื่มนมพร่องไขมัน ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการปรุงอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง
- ❖ รับประทานอาหารที่มีโปรตีนให้เพียงพอ จากเนื้อสัตว์ นม ไข่ เนื่องจากระบบภูมิคุ้มกันต้านทานโรคจะทำงานได้ต่อเนื่องเมื่อมีสารโปรตีนที่มีคุณภาพ
- ❖ รับประทานข้าวกล้องและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆเป็นประจำ เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง รวมทั้งผลิตภัณฑ์ เช่น เต้าหู้ รับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้นเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง
- ❖ รับประทานอาหารสด ใหม่ สุก สะอาด หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารที่ถนอมด้วยการเติมเกลือและสารเคมีเป็นประจำ เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไส้กรอก แหนม
- ❖ หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงกึ่งสุกกึ่งดิบ เช่น ลาบ ก้อย เนื่องจากพยาธิในอาหารทำให้เกิดโรคมะเร็งตับได้
- ❖ ควรปรับเปลี่ยน หมุนเวียนวิธีการประกอบอาหารอย่างถูกต้องด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ตุ่น อบและผัดโดยใช้ไขมันน้อย หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่าง รนควัน ทอดจนไหม้เกรียม และใช้น้ำมันทอดซ้ำหลายครั้ง
- ❖ ดื่มน้ำสะอาด วันละ 8-10 แก้ว เพื่อช่วยให้สารเคมีที่อยู่ในร่างกายถูกขับออกมา
- ❖ รักษาน้ำหนักตัวให้เหมาะสมด้วยการรับประทานอาหารที่พอเหมาะ และออกกำลังกายเป็นประจำ
- ❖ พักผ่อนให้เพียงพอ ใช้ชีวิตอย่างผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด
- ❖ งดหรือลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดสูบบุหรี่
- ❖ อยู่ในที่ที่สะอาด อากาศบริสุทธิ์และถ่ายเทได้ดี



### อาหารหลัก 5 หมู่

#### หมู่ที่ 1 นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง

- นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี สามารถนำไปเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมให้อยู่ในสภาพปกติ
- ในวัยเด็ก จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ และมีคุณภาพที่ดี
- วัยผู้ใหญ่ควรเลือกกินโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลาและเพื่อไม่ให้เบื่ออาหาร ควรกินสลับกับถั่วเมล็ดแห้งบ้าง ทำให้เกิดความหลากหลายในชนิดอาหาร

#### หมู่ที่ 2 ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

- ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่ให้พลังงาน
- ควรกินข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือเนื่องจากมีใยอาหาร วิตามินและ แร่ธาตุ

- เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์มากที่สุด ควรกินข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญพืชอื่น ที่ให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าว ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ วุ้นเส้น หรือแป้งต่าง ๆ และไม่ควรกินมากเกินไปจนความต้องการเพราะอาหารประเภทนี้ จะถูกเปลี่ยนและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคอ้วน

### หมู่ที่ 3 ผักต่างๆ

- อาหารหมู่ที่ 3 จะให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคและช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ
- อาหารที่สำคัญของหมู่ที่ 3 คือ ผักต่างๆ เช่น ตำลึง ผักกูด ผักกาดและผักใบเขียวอื่น ๆ นอกจากนั้นยังรวมถึง พืชผักอื่น ๆ เช่น มะเขือ ฟักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น
- นอกจากนั้น อาหารหมู่ที่ 3 จะมีใยอาหารที่ถูกขับถ่ายออกมาเป็นอุจจาระ ทำให้ลำไส้ทำงานเป็นปกติ

### หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่างๆ

- ผลไม้ต่างๆ จะให้วิตามินและเกลือแร่ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรคและมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ
- อาหารที่สำคัญ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น กล้วย มะละกอ ส้ม มังคุด ลำไย เป็นต้น

### หมู่ที่ 5 ไขมันและน้ำมัน

- ไขมันและน้ำมัน จะให้สารอาหารประเภทไขมันมาก จะให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้ไว้ใต้ผิวหนังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น

### ข้อควรปฏิบัติในการรับประทานอาหารให้เพียงพอกับความต้องการ มีดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง จากเดิม 2-3 มื้อ รับประทานอาหารเพิ่มเป็น 4 - 6 มื้อต่อวัน ควรรับประทานอาหารแม้จะไม่หิวและไม่ใช่มืออาหาร หลังอาหารทุกมื้อ ควรรับประทานอาหารผลไม้ ของหวาน หรือเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
2. ไม่ควรดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร เพราะจะทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง
3. ในผู้ป่วยที่มีอาการปวด การรับประทานอาหารในช่วงที่ทุเลาจากอาการปวด จะช่วยให้รับประทานอาหารได้ดีขึ้น
4. ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย เพราะจะช่วยให้การรับประทานอาหารง่ายขึ้น เช่น ข้าวต้มปลา โจ๊ก ไอศกรีม เยลลี่ วุ้น ลอดช่อง เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและอาหารมัน
5. ขณะรับประทานอาหาร ควรเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียด เพื่อช่วยในการย่อยอาหาร
6. ควรรักษาความสะอาดช่องปากและฟัน โดยการบ้วนปากบ่อยๆด้วยน้ำอุ่น ๆ หรือเติมเกลือเล็กน้อยก็ได้
7. เลือกรับประทานอาหารที่ชอบ เปลี่ยนรายการอาหารบ่อยๆ พยายามอย่าให้รายการอาหารซ้ำ
8. จัดบรรยากาศให้น่ารับประทาน หรือเปลี่ยนบรรยากาศ ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน
8. หากได้รับยาแก้คลื่นไส้อาเจียนจากแพทย์ ควรรับประทานยาก่อนอาหารประมาณ 30 นาที และควรรับประทานยาแม้ไม่มีอาการคลื่นไส้ เพราะจะได้ผลดีกว่ารอให้เกิดอาการแล้วจึงรับประทานยา

## ไขข้อไขข้อใจ

**กินเนื้อสัตว์หรือไม่** มีผู้บอกว่ากินเนื้อสัตว์แล้วจะเป็นการเร่งการเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนมากจึงเลิกกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด

**คำตอบ** การกินเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ถ้ากินครั้งละมากๆ เป็นประจำ และไม่กินผัก ผลไม้เป็นเวลานานๆ จะเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งลำไส้ใหญ่

เนื้อสัตว์มีองค์ประกอบหลัก ๆ คือ โปรตีน ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีวิตามินที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินบี 1 บี 6 ไนอาซิน และธาตุเหล็ก การกิน หรือไม่กินเนื้อสัตว์ ไม่มีผลแตกต่างกันสำหรับขนาดก่อนและหลังการโตของมะเร็งในคน การเติบโตของเนื้อร้ายไม่ได้ขึ้นกับอาหารที่เรากิน เนื้อร้ายสามารถเติบโตได้แม้ไม่ได้กินอาหารเลย เพราะเนื้อร้ายมีความสามารถสูบน้ำตาลได้จากเลือดของผู้ป่วยได้ แม้ผู้ป่วยจะผ่ายผอมลงจนเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ผู้ป่วยจะต้องดูแลตนเองให้แข็งแรง และรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสยบเซลล์มะเร็ง หากขาดอาหารที่มีโปรตีน ทำให้ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย ภูมิคุ้มกันไม่ดี เม็ดเลือดน้อย ซีด เห็นอย่างง่าย ทำให้ได้รับการรักษาไม่ครบตามแผนการรักษา ดังนั้นผู้ป่วยควรกินเนื้อสัตว์ตามที่แนะนำดังนี้

\* ผู้ที่เป็นมะเร็งในระยะที่มีน้ำหนักตัวลด กินอาหารไม่ลงมาระยะหนึ่ง เม็ดเลือดแดงต่ำ ขาดธาตุเหล็ก แนะนำให้กินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น เลือดหมู เลือดไก่ เลือดเป็ด ส่วนเนื้อสัตว์ให้กินบ้างมื้อละ 2-3 ช้อนโต๊ะ ซาจเป็นเนื้อหมู เนื้อไก่ไม่ติดมัน ทำให้ย่อยง่าย

\* โปรตีนที่แนะนำคือ เนื้อปลา กินได้ทุกวัน หรือสับปลาหั่น 3-4 ครั้ง เนื้อสัตว์ทุกชนิด ให้ต้ม ลวก นึ่ง ยำ หรือจะทอดก็ได้ แต่ไม่แนะนำให้ปิ้งย่าง เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ปิ้งไม่เผ็ด รสไม่จัด กินกับผักลวก ถ้าเป็นผักสดต้องล้างให้สะอาด โดยแช่ผักในน้ำที่ผสมโซดาไบคาร์บอเนตที่หาซื้อได้จากซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านขายยา

\* อาหารที่ให้โปรตีนอีกประเภท ได้แก่ ไข่ กินไข่ขาวได้วันละหลายฟอง ถ้าไม่มีข้อจำกัดอย่างอื่น ถ้าเป็นไข่แดงแนะนำวันละ 1-2 ฟอง ไข่แดงมีธาตุเหล็ก และวิตามินหลายตัว แต่คน ที่มีโคเลสเตอรอลสูงและเม็ดเลือดแดงต่ำ ต้องการเพิ่มเม็ดเลือดแดง แนะนำให้กินวันละไม่เกิน 1 ฟอง หรือกินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงชนิดอื่นแทน สำหรับผู้ป่วยบางรายที่กินเนื้อสัตว์ไม่ได้เลยเพราะรู้สึกเหม็นและขม เนื่องจากการรับรสและกลิ่นผิดเพี้ยนไปเมื่อได้รับเคมีบำบัดไม่มีตัวเลือกอื่นจำเป็นต้องกินไข่แดง ซึ่งกินง่าย ราคาถูก และอาหารที่ทำจากไข่แดงหาง่าย เช่น สังขยา ฝอยทอง ทองหยอด

**นมวัวเร่งมะเร็งหรือไม่** มีผู้บอกว่าดื่มนมวัวแล้วจะเร่งการเติบโตของมะเร็งเต้านมผู้ที่เป็นมะเร็งจำนวนมากจึงเลิกรับประทานนมวัว โดยเกิร์ต เนยแข็ง และอาหารที่ทำจากนมวัวทุกอย่าง

**คำตอบ** ถ้าเคยดื่มนมวัวได้ ท้องไม่เสีย แนะนำให้ดื่มต่อไป โดยไม่มีผลไปเร่งให้ก้อน เนื้อร้ายโตขึ้น แต่ผู้ที่ดื่มนมวัวแล้วท้องเสีย ก็สามารถดื่มนมวัวได้ ท้องไม่เสีย แนะนำให้ดื่มนมวัวซึ่งมักจะทำเป็นแบบครีมข้น ไขมันน้อย มีรสต่างๆ ให้เลือก โยเกิร์ตชนิดดีมีไขมันอยู่เพียงครึ่งเดียว แต่ถ้าชอบก็กินได้เช่นกัน สำหรับผู้ที่ดื่มนมวัวไม่ได้ให้ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว หรือกินเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย และผักใบเขียวก็บำรุงกระดูกได้ดีเช่นกัน

**กินนมถั่วเหลือง เต้าหู้ ไข่หรือไม่** มีผู้บอกว่ากินนมถั่วเหลือง เต้าหู้ แล้วไม่ดี  
เร่งการเติบโตของมะเร็งเต้านม ผู้ที่เป็นมะเร็งจำนวนมากจึงเลิกรับประทานเต้าหู้ นมถั่วเหลือง  
และอาหารที่ทำจากถั่วเหลืองทุกอย่าง

**คำตอบ** นมถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง มีองค์ประกอบอย่างหนึ่งที่  
คล้ายฮอร์โมนเพศหญิงที่มีฤทธิ์อ่อนๆเรียกว่า ไอโซฟลาโวนอยด์ เป็นที่ทราบกันว่ามะเร็งเต้านม  
เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจนสูง จึงคิดกันไปว่า กินเต้าหู้จะไปเสริมฮอร์โมนเพศหญิง  
มีงานวิจัยจากประเทศจีน พบว่า ผู้ป่วยที่กินนมถั่วเหลือง เต้าหู้ และอาหารที่ทำจากถั่วเหลือง  
มีอายุยืนยาวกว่าคนที่ไม่กิน ซึ่งอธิบายได้ว่า สารไอโซฟลาโวนอยด์ในถั่วเหลืองไปจับกับตัวรับฮอร์โมน คือไปแทนที่ฮอร์โมนเอส  
โตรเจนตัวจริง ผลอันนี้เห็นได้ในหญิงวัยยังไม่หมดประจำเดือนหมายความว่า ผู้ที่ยังไม่หมดประจำเดือน กินนมถั่วเหลือง เต้าหู้ และ  
อาหารที่ทำจากถั่วเหลืองไม่น่าจะมีปัญหาว่าจะไปเร่งเซลล์มะเร็ง แต่จะเป็นผลดีทำให้มีสุขภาพและอาการดีขึ้นจากการเจ็บป่วย  
มากกว่าคนที่ไม่กิน ส่วนคนที่หมดประจำเดือนแล้วก็ไม่น่าจะมีปัญหาเช่นกัน



**มีอาหารเสริมที่ป้องกันมะเร็งหรือไม่** มีผู้บอกว่ากินอาหารเสริม เช่น วิตามินต่างๆป้องกันมะเร็งได้

**คำตอบ** ไม่นแนะนำให้เสริมวิตามินเอ วิตามินอี เบต้าแคโรทีน รูปแบบเม็ดหรือแคปซูล เพื่อป้องกันมะเร็ง เพราะมีหลักฐานว่าจะทำ  
ให้เกิดมะเร็งได้มากกว่าไม่เสริม

วิตามินซี มีผู้นิยมกินเสริมกันมาก เช่น วันละ 1,000-16,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งมากเกินไป นอกจากจะไม่ช่วยให้มะเร็งดีขึ้น ยัง  
ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานด้อยลง และยังมีเสี่ยงเกิดนิ่วในไต ปริมาณวิตามินซีที่บริโภคต่อวันไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งปกติ  
ร่างกายต้องการวันละ 100 มิลลิกรัมเท่านั้น

น้ำมันปลา มีกรดไขมันประเภทโอเมก้าสาม มักบริโภคเพื่อหวังผลลดการเกิดการอักเสบ ประโยชน์ที่ได้รับยังไม่ชัดเจน ถ้าจะ  
กินก็ไม่ห้าม นอกจากผู้ที่เสี่ยงต่อการมีเลือดออกจะเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น

อาหารเสริมชนิดอื่นๆ ขณะนี้ยังไม่ชัดเจนว่าได้ผลในการป้องกันมะเร็ง

## สาระน่ารู้

**ข้อสังเกตสำหรับอาหารที่ใช้สารเคมี**

**สารเร่งเนื้อแดง** เนื้อหมูจะมีสีแดงผิดปกติ

**สารบอแรกซ์** ใช้ในผักกาดดอง มะม่วงดอง ลูกชิ้น หมูยอ กล้วยทอด อาหารจะมี  
ความกรอบผิดปกติ

**สารฟอร์มาลิน** สังเกตจาก ผักสดมีลักษณะแข็ง กรอบผิดปกติ ปลากุ้งมีเนื้อแข็ง  
แต่มีบางส่วนเปื่อยยุ่ย มีกลิ่นฉุนแสบจมูก

**สารฟอกขาว** อาหารพวกขิงขอย ถั่วงอก หน่อไม้ดอง น้ำตาลปีบ มีสีซีดขาวผิดปกติ

**ยาฆ่าแมลง** สังเกตจากผัก ผลไม้ ไม่มีรอยกัดแทะของแมลง อาหารแห้ง เช่น  
ปลาเค็มไม่มีแมลงวันตอมและมีผงสีขาวติดอยู่

**วิธีล้างผัก ผลไม้ เพื่อลดสารพิษ**

1. ใช้ผงฟู ( โซเดียมไบคาร์บอเนต ) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง ( 20 ลิตร ) แช่นาน 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ปริมาณสารพิษลดลงได้ร้อยละ 90 - 95
2. ใช้น้ำส้มสายชู (5%) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 20 ลิตร แช่นาน 15 - 20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ปริมาณสารพิษลดลงได้ ร้อยละ 60 - 84
3. ล้างโดยให้น้ำไหลผ่านใช้มือช่วยคลี่ใบผักนาน 2 นาที จะช่วยลดสารพิษได้ร้อยละ 54 - 63
4. ลอกหรือปอกเปลือกชั้นนอกทิ้ง เด็ดผักเป็นใบแล้วแช่น้ำสะอาดนาน 10 - 15 นาที จะลดสารพิษได้ร้อยละ 27 - 72
5. ต้มหรือลวกผักด้วยน้ำร้อน จะลดสารพิษได้ร้อยละ 48 - 50
6. ใช้ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 20 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษจะลดลงร้อยละ 35 - 43
7. ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 20 ลิตร แช่นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด สารพิษจะลดลงได้ร้อยละ 29 - 38

**โปรตีนสำหรับผู้รับประทานอาหารมังสวิรัต**

ผู้ที่รับประทานอาหารเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เช่น นม ไข่ อาจมีปัญหาสุขภาพได้  
เนื่องจากโปรตีนในพืชผักเป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ มีกรดอะมิโนบางตัวไม่เพียงพอความต้องการของ  
ร่างกาย โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ ไข่ นม หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์  
เนื่องจากประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วนในปริมาณพอเหมาะ ซึ่งร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์  
ได้ ต้องรับจากอาหารเท่านั้น

ส่วนโปรตีนจากพืช เช่น ข้าว ข้าวโพด ธัญพืช และผักต่าง ๆ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพ ไม่สมบูรณ์ เพราะมักขาดกรดอะมิโนที่  
จำเป็นบางตัว หรืออาจมีในปริมาณน้อย



**ข้อควรปฏิบัติ** คือรับประทานอาหารประเภทธัญพืช และผักต่างๆให้หลากหลายชนิดเพื่อให้ได้คุณค่าครบถ้วน เช่น รับประทาน  
ข้าวกับถั่วเหลือง กรดอะมิโนจำเป็นที่มีน้อยในข้าวคือ ไลซีน แต่ในถั่วเหลืองมีไลซีนเพียงพอจึงช่วยเสริมให้คุณภาพโปรตีนสมบูรณ์ขึ้น

## น้ำคั้นธัญพืช น้ำผักปั่น และน้ำผลไม้ปั่น



**น้ำคั้นธัญพืช** เป็นอาหารที่ปรุงจากธัญพืชต่าง ๆ ที่ไม่ขัดสีหรือขัดสีน้อย 9 ชนิด คือ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอต ข้าวมันญี่ปุ่น ข้าวกล้อง ข้าวฟ่าง ข้าวเหนียวกล้อง ลูกเดือย และเมล็ดบัว โดยนำมาต้มและคั้นน้ำ คุณค่าทางโภชนาการที่ได้รับจากน้ำคั้นธัญพืช คือ แป้ง ข้าว วิตามิน เกลือแร่ โปรตีน ใยอาหาร นอกจากนี้ยังมีสารพฤกษเคมี และฮอร์โมนในพืช ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคกระดูกและช่วยชะลอความแก่

### ข้อควรระวังในการดื่มน้ำคั้นธัญพืช

- ❖ **น้ำคั้นธัญพืชไม่ใช่อาหารหลัก** เป็นเพียงอาหารเสริม จึงควรได้รับอาหารหลักให้เพียงพอ
- ❖ ผู้ที่เป็นโรคเกาต์หรือข้ออักเสบ ไม่ควรดื่มเป็นประจำ เพราะธัญพืชไม่ขัดสีมีสารพิวรีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นกรดยูริกสะสมตามข้อได้
- ❖ ผู้ที่เป็นเบาหวาน ถ้าดื่มมากเกินไปจะทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงได้
- ❖ ผู้ที่มีปัญหาในการดูดซึมสารอาหาร เนื่องจากแพ้อาหารโปรตีนที่เรียกว่ากลูเตน ซึ่งมี อยู่ในข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ และข้าวโอต
- ❖ **น้ำคั้นธัญพืช ไม่ใช่ยารักษา** ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลรักษาเฉพาะ เพื่อรับการรักษาที่เหมาะสม

**ข้อแนะนำ** เพื่อเป็นการประหยัด ควรใช้เฉพาะผลผลิตที่มีในท้องถิ่นก็สามารถได้สารอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ เนื่องจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวไรย์ และข้าวโอต ไม่ใช่พืชพื้นเมืองของไทย ต้องซื้อจากต่างประเทศ

**น้ำผักปั่นและน้ำผลไม้ปั่น** มีวิตามิน เกลือแร่ ใยอาหารและมีสารพฤกษเคมี การเตรียมไม่ได้ผ่านการใช้ความร้อน จึงป้องกันการสูญเสียวิตามิน ร่างกายดูดซึมได้เร็ว

### วิธีการเตรียม

- ผักผลไม้ที่นิยมนำมาปั่นได้แก่ ผักโขม ดอกกะหล่ำ แครอท คื่นฉ่าย แดงกวา กระเทียม เสาวรส แดงโม ฟรังก์ สับปะรด เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเมืองไทยอุดมไปด้วยผัก และผลไม้ นานาชนิด จึงไม่จำเป็นต้องซื้อผักและผลไม้จากต่างประเทศ
- ใช้ผักและผลไม้สด ปลอดจากสารพิษ ล้างให้สะอาด และเตรียมขณะยังสดอยู่เพื่อรักษาคุณค่าทางโภชนาการ
- ไม่ควรเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง ในผักและผลไม้ แต่ละชนิดจะมีรสหวานเพียงพอแล้ว
- เตรียมแล้วให้ดื่มทันที เพื่อมิให้สูญเสียวิตามิน
- น้ำผักปั่นและน้ำผลไม้ปั่นเป็นเพียงอาหารเสริม ควรได้รับอาหารหลักเพียงพอ
- อยาดื่มมากเกินไป จะทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนต้องการ จนเป็นโทษต่อร่างกาย โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน



♡ ความห่วงใย ♡



ขอขอบคุณ...

- ฝ่ายโภชนาการและโภชนบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
- รศ. ดร. ภาณุ จงจิตร อังคทะวานิช คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย