

กินอย่างไรจึง.....จะเลี่ยงภัยจากโรคร้าย

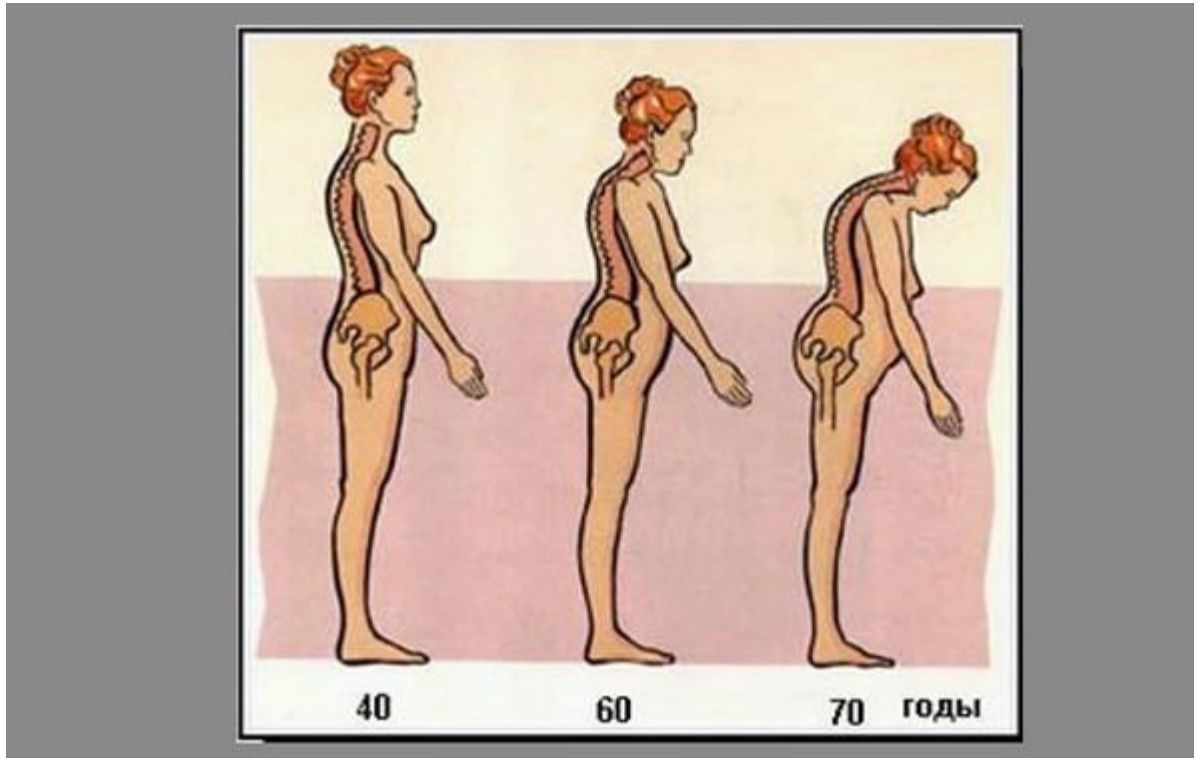
กระดูกพรุน คือ ภาวะพร่องของแร่ธาตุในกระดูก ทั้งด้านความหนาแน่น ปริมาณ และความแข็งแรง ภาวะดังกล่าวนี้จะทำให้กระดูกบางลงเพิ่มความเสี่ยงที่กระดูกจะหัก

ประมาณกันว่ามีชาวอเมริกันถึง 20 ล้านคน โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทองเป็นโรคนี้อันตรายหรือเสี่ยงต่อโรคนี้นี้ แม้ว่ากระบวนการเสริมสร้างกระดูกที่แข็งแรงอาจต้องใช้เวลาดูแลทั้งชีวิต แต่ช่วงที่เสี่ยงต่อโรคนี้นั้นส่วนใหญ่คือวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ในระยะแรกอาการของโรคแทบจะไม่ปรากฏ แต่กระนั้นโรคนี้อันตรายถึงขนาดที่ว่าสามารถทำให้กระดูกสันหลังหรือสะโพกแตกกร้าว ซึ่งน้อยคนนักที่รอดชีวิตมาได้หากอาการลุกลามไปถึงขั้นนั้น

การรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สามารถช่วยให้เราป้องกันหรือชะลอการบุกรุกของโรคนี้นี้ได้ โดยบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นประจำ

- ผลไม้และผักใบเขียวที่ปลูกแบบปลอดสารพิษ
- ผลิตภัณฑ์นม (ถ้าคุณแพ้นม หรือรับประทานนมไม่ได้ ให้ดื่มนมถั่วเหลืองเสริมวิตามิน D แทน)
- กุ้ง, ปลาสด
- เต้าหู้ หรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองอื่นๆ
- ปลาทะเล
- แอปเปิ้ล

หลีกเลี่ยง กาแฟ น้ำอัดลม น้ำตาลฟอกขาว เนื้อสัตว์ และเกลือ



โรคหอบหืด คือ ภาวะที่ช่องทางสำหรับลำเลียงอากาศเข้าสู่ปอดไม่ปกติ อาการจะเกิดขึ้นเมื่อเซลล์กล้ามเนื้อที่อ่อนนุ่มลึ้มเหลวในการขยายอากาศ จนเส้นทางดังกล่าวปิดในที่สุด จึงยากที่อากาศจะเข้าหรือออกจากปอด นำไปสู่อาการหายใจขัดหรือหายใจลำบาก ถ้าอาการเหล่านี้ดำเนินต่อไปเป็นเวลานานชั่วระยะหนึ่ง อาจทำให้ผู้ป่วยหมดสติหรือเสียชีวิตจากการขาดอากาศหายใจได้

แม้ว่าผู้ป่วยด้วยโรคนี้จะมีช่วงเวลาที่ปรากฏอาการ แต่พวกเขาก็ต้องใช้ชีวิตด้วยความหวาดกลัวว่า อาการอาจจะกำเริบขึ้นมาในวินาทีใดวินาทีหนึ่ง โชคดีที่อย่างน้อยก็ยังมีอาหารจำพวกหนึ่งซึ่งช่วยลดการปะทุของโรคและบรรเทาอาการที่เกิดจากสภาวะอ่อนเพลียนี้ สิ่งนี้ควรรับประทานได้แก่

- ผักและผลไม้ปลอดสารพิษ
- ปลาทะเล เช่น ปลาคอด แซลมอน แมคเคอเรล แฮร์ริง
- น้ำมันมะกอก
- โรสแมรี่ ชิง

ลดการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์จากนม ซึ่งเป็นตัวเพิ่มความรุนแรงของอาการหอบหืด



โรคมะเร็งลำไส้ สามารถเกิดขึ้นที่ส่วนใดก็ได้ของลำไส้ ไม่ว่าจะเป็นลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่ มะเร็งลำไส้ก่อตัวขึ้นเมื่อเซลล์ของลำไส้สัมผัสกับสารเคมีหรือสารก่อมะเร็งจน DNA ของเซลล์ถูกทำลาย ซึ่งนำไปสู่การผ่าเหล่า (mutation) ในเซลล์ และเซลล์เหล่านี้จะแบ่งตัวอย่างปราศจากการควบคุมและกระจายไปทั่วร่างกาย จนอวัยวะเสียหายและถึงแก่ชีวิตในที่สุด แม้ว่าพันธุกรรมจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคนี้นักวิจัยเชื่อว่า 90% มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารของแต่ละคน ดังนั้น วิธีป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ที่ดีที่สุดคือ รับประทานอาหารให้เหมาะสม ซึ่งมีดังต่อไปนี้

- ผักและผลไม้ที่ปลูกแบบออร์แกนิก โดยเฉพาะ แอปเปิ้ล แครนเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่
- น้ำมันมะกอก
- แป้งไม่ขัดขาวเพื่อเพิ่มเส้นใย
- ปลาทะเล เช่น แซลมอน ทูน่า แฮร์ริง แมคเคอเรล เพื่อเพิ่มกรดไขมัน โอเม้า-3
- หัวหอม กระเทียม ต้นหอม ขมิ้น ขิง
- โยเกิร์ต
- บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี
- ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง
- ส้ม มะนาว หรือผลไม้รสเปรี้ยว

- หลีกเลี้ยงเนื้อสัตว์ กรดไขมันโอเมก้า-6 ไขมันอิ่มตัว น้ำตาลฟรุกโตส และแอลกอฮอล์

