

บทที่

1



อาหารช่วยชีวิต

สารพฤกษเคมีคือพืชเขียวชาด
การต้านมะเร็งและบำรุงสุขภาพ

มารู้จักอินทรียสาร จากพืชกันเถอะ

นอกจากพืชจะอุดมด้วยวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหารแล้ว ยังมีสารอาหารที่เป็นที่รู้จักและยังไม่เป็นที่รู้จักอีกมากมาย นักวิทยาศาสตร์เรียกสารอาหารเหล่านี้รวมกันว่า สารพฤกษเคมี (phytochemical) หรืออินทรียสารจากพืชนั่นเอง เป็นสารอาหารที่มีอยู่ในพืชตามธรรมชาติ บางชนิดนักวิทยาศาสตร์ก็ได้ค้นพบแล้ว เช่น ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) พอลิฟีนอล (polyphenol) อัลลิซิน (allicin) และไลโคปีน (lycopene) เป็นต้น

สารพฤกษเคมีส่วนมากอยู่ในเยื่อใต้เปลือกหุ้มเมล็ด ในใจผัก และในเมล็ดพันธุ์ เป็นต้น ผักผลไม้สดจึงมีพลังบำบัดสูง แต่น่าเสียดายที่วิตามินเอนไซม์ สารอาหาร ตลอดจนสารพฤกษเคมีเหล่านี้ต้องสูญเสียไปในกระบวนการปรุงอาหารให้สุก จึงขอแนะนำว่า ควรนำผักผลไม้สดมาล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นหั่นเปลือก ใจผัก และเมล็ด มาปั่นเป็นน้ำดื่มอย่างน้อยวันละ 4-6 แก้ว (ผู้ป่วยต้องดื่ม 8 แก้ว) ทุกวัน ผลจากความพยายามอย่างต่อเนื่องนี้ไม่เพียงจะทำให้ภูมิคุ้มกันของเราสูงขึ้น ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและโรคจากพฤติกรรมอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยให้อายุยืนยาว ย้อนสู่ความเยาว์วัยอีกด้วย จึงกล่าวได้ว่าเป็นการแก้ปัญหาด้านสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน



▲ การปั่นน้ำผักผลไม้ ไม่ปอกเปลือก ไม่ทิ้งเมล็ด จึงจะได้อินทรียสารจากพืชที่ครบถ้วน



▲ ปอกเปลือกโคลิ



▲ ปอกเปลือกแอปเปิล

Q&A อาหารช่วยชีวิต

Q ถาม : ทำไมจึงต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน

A ตอบ : ต้องกินมะเขือเทศสีแดง แครอต บีตรูต หน่อไม้ฝรั่ง และสาหร่ายทะเลทุกวัน เพราะมันให้สารอาหารแก่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

● **มะเขือเทศสีแดง** – บำรุงหัวใจ
ต้านอนุมูลอิสระ และต่อมลูกหมาก



● **แครอต** – บำรุงเลือด ระบบ
ภูมิคุ้มกัน และดวงตา



● **บีตรูต** – บำรุงปอด ภูมิต้านทาน
กระเพาะอาหาร และสมอง



● **หน่อไม้ฝรั่ง** – บำรุงไต
กระเพาะปัสสาวะ และกระดุก
สันหลัง



● **สาหร่ายทะเล** – บำรุงต่อม
ไทรอยด์ ต่อมหมวกไต รังไข่
และเต้านม



ถ้าหาซื้อหัวบีตรูตสดไม่ได้ อาจทดแทนด้วยบีตรูตสกัดชนิดผงได้เป็นครั้งคราว แต่ของสดย่อมดีกว่า จะได้รับพลังงานมากขึ้น

[ผัก]

Q ถาม : ผักสดที่ขายตามท้องตลาดใช้แทนผักออร์แกนิกได้หรือไม่

A ตอบ : อาหารธรรมชาติบำบัดเน้นที่ผักสดและผลไม้ที่มีพลังชีวิตและไม่มียาปราบศัตรูพืช ถ้าหาซื้อผักผลไม้ออร์แกนิกไม่ได้ทั้งหมด จะซื้อผักผลไม้ตามตลาดสดแทนก็ได้เช่นกัน เพียงแต่ต้องล้างให้สะอาด ซึ่งก็ดีกว่าการไม่กินผักผลไม้เลย

Q ถาม : กินผักสดเกรงว่าจะได้รับไขพยาธิ จะลวกก่อนได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าเกรงว่าผักสดจะมีไขพยาธิติดมาด้วยและคิดจะทำให้ตายด้วยการลวก ก็ต้องลวกอย่างน้อย 15 นาทีจึงจะทำให้ไขพยาธิตายได้ แต่เอนไซม์และวิตามินในผักก็จะเสียไปกับอุณหภูมิที่สูง ความจริงแล้วผักสดที่ปั่นด้วยเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าเป็นเวลา 2 นาที พยาธิและไขพยาธิก็ตายไม่เหลือแล้ว

วิธีที่ดีที่สุดคือ ก่อนกินผักสดให้ต้มซิลเวอร์ไฮโดรซอล (silver hydrosol) 30 ซีซีก่อน หลังกินผักสดหมดแล้วต้มซิลเวอร์ไฮโดรซอลอีก 30 ซีซี และสารเสริมอาหารจำพวกจุลินทรีย์ชนิดดีเพื่อรักษาสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยย่อยและกระตุ้นการขับถ่าย ซิลเวอร์ไฮโดรซอลเป็นสารปฏิชีวนะตามธรรมชาติ ช่วยฆ่าพยาธิและเป็นวิธีกำจัดพยาธิที่ดีที่สุด



◀ การลวกผักเพื่อฆ่าไขพยาธิต้องลวกอย่างน้อย 15 นาที

Q ถาม : ตีมน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวัน นานเข้าต้องกินยาถ่ายพยาธิหรือไม่

A ตอบ : แม้จะตีมน้ำผักผลไม้ปั่นทุกวันก็ไม่ต้องกังวลว่าจะได้รับเชื้อโรคหรือพยาธิ เพราะในน้ำผักผลไม้ปั่นทุกตำรับมีเครื่องเทศช่วยฆ่าเชื้อโรคและไวรัสอยู่แล้ว

แต่ในยามอากาศร้อนจัดและเกิดโรคระบาด ทางที่ดีทุกครั้งที่ปั่นน้ำผักผลไม้ควรเติมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 30-60 ซีซีลงไปด้วย มันคือสารปฏิชีวนะธรรมชาติ ช่วยต้านอนุมูลอิสระและฆ่าเชื้อ กำจัดไวรัส เหมาะกับทุกวัย และไม่มีผลข้างเคียงใดๆ ได้ผลดีกับเชื้อไวรัสลำไส้และใช้หัดใหญ่

Q ถาม : ผักชนิดใดบ้างกินดิบสดไม่ได้ และต้องต้มให้สุกหรือไม่

A ตอบ : ผักส่วนมากกินสดได้ มีเพียงส่วนน้อยที่ต้องต้มให้สุกจึงจะกินได้ เช่น หัวเผือก หน่อไม้ และเห็ดหอม เป็นต้น เพราะหัวเผือกกินสดๆ จะคันปาก ส่วนหน่อไม้และเห็ดหอมเส้นใยแข็งเกินไป ย่อยยาก จึงไม่แนะนำให้กินดิบสด

ผักที่กินดิบไม่ได้

หน่อไม้



หัวเผือก



เห็ดหอม





ปีตรูต

Q ถาม : ในปีตรูตมีสารฟอรัมาลดีไฮด์ ถ้ากินสดจะทำให้เวียนศีรษะ ร่างกายเป็นพิษจริงหรือไม่

A ตอบ : มีผู้อ่านเคยพบหนังสือเล่มหนึ่งเขียนว่า “ปีตรูตน้ำหนัก 1 กิโลกรัมจะมีสารฟอรัมาลดีไฮด์ 5.6 มิลลิกรัม หลังกินแล้วเวียนศีรษะและมีอาการเป็นพิษ” จึงเกรงว่าการกินปีตรูตดิบจะเป็นพิษ แต่ในหนังสือของผมไม่เคยสอนให้คุณกินปีตรูตครั้งละ 1 กิโลกรัม! และการดื่มกินตามตำรับของผมก็ไม่แนะนำให้กินน้ำผักเดี่ยว ๆ น้ำผักผลไม้ทุกตำรับล้วนมีผัก 4 ชนิดเป็นอย่างน้อย มีเครื่องเทศที่ช่วยปรับฤทธิ์เย็น ยังมีน้ำและผลไม้ด้วย จะทำให้เวียนศีรษะได้อย่างไร

เคยมีการวิจัยพบว่า อาการเวียนศีรษะไม่ได้เกิดจากฟอรัมาลดีไฮด์ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็ง แต่เกิดจากสูดยอดสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูงมากในปีตรูต ซึ่งก็คือกลูตาไทโอน สารอาหารชนิดนี้ช่วยดับขั้วพิษเมื่อพิษจากตับเข้าสู่กระแสเลือด (เตรียมขับออกจากร่างกาย) ก็จะมีอาการเวียนศีรษะ

เคยมีผู้ป่วยโรคตับและท้องบวมท่านหนึ่งมาปรึกษาผม ผมแนะนำให้เขาดื่มน้ำปีตรูตวันละ 5 ปอนด์ (คือมากกว่า 2 กิโลกรัม) ทุกวัน ดื่มน้ำปีตรูตบริสุทธิ์ครึ่งแก้ว (120 ซีซี) ทุกครั้งชั่วโมง จากนั้นดื่มน้ำอีกทีพชนิดดี (ดูหน้า 69) อุ่น ๆ ผสมซิลเวอร์ไฮโดรซอล 10 ซีซี อีก 1 แก้ว และเริ่มดื่มตั้งแต่วันตั้งแต่เช้าถึงก่อนนอน หลังผู้ป่วยท่านนี้ปฏิบัติไป 1 เดือน ไม่เพียงไม่เกิดพิษ อาการท้องบวมที่เกิดจากมะเร็งตับก็หายไปด้วย! นี่คือการมหัศจรรย์ของการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัด



เกร็ดสุขภาพจากหมอ⁺

ใบของบีตรูตมีโพแทสเซียมสูง ให้ผลดีในการรักษาโรคหัวใจ ดังนั้นการปั่นน้ำผักผลไม้จะเติมใบบีตรูตที่ล้างสะอาดแล้วลงไปด้วยก็ได้ เหมาะกับเกือบทุกคน ยกเว้นผู้ที่ท้องเสียบ่อยเท่านั้นที่ไม่ควรกินมากเกินไป



ผักผลไม้เกือบทุกชนิดล้วนมีสิ่งที่คุณผู้เชี่ยวชาญเรียกว่าสารพิษ เช่น มะเขือเทศและมันฝรั่งมีสารโซลานีน (solanine) แครอทและสตรอว์เบอร์รีมีสารหนู อัลมอนต์และวอลนัตมีสารเบนซอลดีไฮด์ (benzaldehyde) ผักคะน้ามีสารปรอท บีตรูตและมันฝรั่งสีม่วงมีฟอร์มัลดีไฮด์ เป็นต้น วงการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำก็พบว่าบีตรูตมีสารพิษเคมีหลายร้อยชนิดที่มีผลในการรักษาโรค ป้องกันโรค ป้องกันมะเร็งและชะลอความแก่ จนบัดนี้ก็ค้นพบเพียงคุณประโยชน์ของสารพิษเคมีเพียง 10 กว่าชนิด กล่าวอีกนัยหนึ่งคือสารอาหารจากพืชมีขอบเขตกว้างใหญ่มาก แม้จะมีสารพิษอยู่ก็มีเหตุผลของมัน





เกร็ดสุขภาพจากหมอ

สารพฤกษเคมีเป็นกลไกป้องกันตนเองของพืชเพื่อป้องกันการถูกทำลายตามธรรมชาติ ดังนั้นเมื่อได้เปลือกของผักผลไม้จึงมีสารพฤกษเคมีจำนวนมาก เพื่อป้องกันหนอนแมลงกัดกิน ส่วนได้เปลือกเมล็ดพันธุ์ก็มีสารพฤกษเคมีจำนวนมากเช่นกัน เพื่อจะได้รักษาเมล็ดพันธุ์ไม่ให้ถูกทำลายจึงจะแพร่พันธุ์ต่อไปได้ เมื่อเรากินอินทรียสารจากพืชเหล่านี้จึงเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มภูมิคุ้มกัน และเสริมระบบการรักษาดูแลของร่างกาย

ส่วนเอนไซม์มีผลในการย่อยอาหาร ช่วยให้ร่างกายเกิดปฏิกิริยาไปตามกระบวนการเผาผลาญ นั่นคือ ถ้าไม่มีเอนไซม์ก็ไม่มีชีวิต ไม่มีอินทรียสารจากพืชสุขภาพก็จะมีไม่ดี

อาหารที่มีเอนไซม์ธรรมชาติ

ถั่วเน่า



ลดคอเลสเตอรอล
บำรุงหัวใจ

ข้าวยีสต์แดง



บำรุงหัวใจ
ทำให้อายุยืน

ข้าวหมัก



ช่วยให้เลือดสะอาด
ลดคอเลสเตอรอล

หัวบีตรูตแดงมีฤทธิ์อุ่น รสหวานอร่อย โบรมีสรรพคุณสร้างเม็ดเลือด บำรุงเลือด ฟอกเลือด สลายพิษในเลือด ทำให้ตับและถุงน้ำดีโปร่งโล่ง ช่วยล้างไต เพิ่มกำลังวังชา ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด บำรุงสมอง และทำให้แจ่มใส ส่วนสารฟอรัมาลดีไฮด์ช่วยป้องกันมะเร็ง รักษามะเร็ง กรดออกซาลิกในหัวบีตรูตช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบตัวและขับอุจจาระ ไนเตรตปริมาณสูงช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้บีตรูตสดยังช่วยป้องกันอาการปากแห้งที่เกิดจากสารอาหารไม่สมดุล และโลหิตจางในผู้กินมังสวิรัตอย่างเคร่งครัดและผู้ป่วยมะเร็งในเม็ดเลือด แนนอนบีตรูตสดยอมไม่อร่อยเท่ากับที่ปรุงสุกแล้ว แต่เมื่อบีตรูตปรุงสุก สารอาหารจะหายไปจำนวนมาก คงเหลือแต่รสชาติและทำให้อึดท้องเท่านั้นซึ่งเป็นที่น่าเสียดาย



Q ถาม : กินแครอทเป็นประจำจะทำให้ตัวเหลืองหรือไม่

A ตอบ : น้ำแครอทเป็นสีส้มที่ดงามมาก มีสีเหลือง เป็นสุดยอดสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันมะเร็งและราคาถูกที่สุด มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าโสมของคนยาก คนส่วนมากกังวลว่าการกินแครอทเป็นประจำนานๆ จะทำให้ตัวเหลือง จริง ๆ แล้วมีเพียงคนส่วนน้อยซึ่งมีนิ่วอุดตันในท่อน้ำดีเท่านั้นจึงจะมีปัญหา

ตามธรรมชาติของร่างกายแล้ว ถุงน้ำดีจะขับน้ำดีสีเหลืองทุกวันมาช่วยย่อยไขมัน เมื่อทำงานจบแล้วน้ำดีก็จะถูกส่งไปสู่ลำไส้ใหญ่เพื่อขับออกจากร่างกาย แต่ถ้าเราขับถ่ายวันละครั้งเดียวหรือท้องผูก น้ำดีสีเหลืองในลำไส้ใหญ่ก็จะถูกดูดกลับเข้าไปในกระแสเลือดอีกครั้ง (ในเลือดมีออกซิเจนปริมาณมากและจะทำให้น้ำดีสีเหลืองเปลี่ยนเป็นสีเขียว) ถ้า

สะสมเช่นนี้ทุกวันในเลือดก็จะมีสีเหลืองของบิลิรูบินในน้ำดีมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ร่างกายก็จะป่วยง่ายและแก่เร็ว นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ตอนป่วยและตอนแก่ผิวหนังของเราจึงดูเหมือนเหลืองแห้งหรือเหลืองออกเขียว และขาดความสดใส

แครอทอุดมด้วยแอลฟาและบีตาแคโรทีน ช่วยขับสารบิลิรูบินในกระแสเลือดออกจากร่างกายทางผิวหนัง จึงทำให้ผิวหนังเป็นสีเหลือง กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ น้ำแครอตยิ่งมากก็จะยิ่งขับบิลิรูบินออกมากขึ้น จนกระทั่งในกระแสเลือดไม่มีบิลิรูบิน ผิวพรรณจึงจะเป็นสีส้มที่งดงาม หมายความว่า บีตาแคโรทีนได้มาถึงผิวหนังชั้นนอกสุดแล้ว เมื่อได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ต ก็จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ วิตามินเอช่วยป้องกันมะเร็งทำให้ผิวหนังงดงาม และช่วยบำรุงสายตา

เมื่อน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระแสเลือดจะทำให้ผิวหนังออกสีเหลือง สีนี้ไม่เหมือนกับสีของแครอท แต่จะเป็นสีเหลืองคล้ำถ้าจะขจัดสีลักษณะนี้ด้วยการหยุดกินแครอทจะไม่ได้ผลอะไร แต่ควรขจัดน้ำในถุงน้ำดีและฟอกตับสักครั้งสองครั้ง (ทำครั้งแรกแล้วต้องเว้น 1 เดือน จึงจะทำครั้งที่ 2 ได้ รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกหน้า 299) และดื่มน้ำชนิดดีหรือน้ำแอ็กทีฟที่ผสมเกลือทะเลเล็กน้อยแก้วใหญ่ ๆ ควรกินอาหารเสริมที่ช่วยขับพิษในตับ และลดภาระการขับพิษของตับ เสริมด้วยโคเอนไซม์ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และให้พลังงานแก่เซลล์ด้วย



Q ถาม : แครอทและมะเขือเทศต้องผ่านการปรุงสุกจึงจะ
ปลอดภัยไหม

A ตอบ : แครอทและมะเขือเทศต้องกินสดจึงจะรักษาเอนไซม์ วิตามิน
และสารอาหารไว้ได้ เราจึงจะได้ประโยชน์จากอินทรีย์สารจากพืชอย่างเต็มที่
ในทางกลับกันแครอทและมะเขือเทศปรุงสุก เอนไซม์ วิตามิน และสาร
อาหารจะถูกความร้อนสูงทำลายไป คุณประโยชน์ต่อสุขภาพก็จะลดน้อย
ลงมาก แม้โลโคปีนจะถูกปลดปล่อยออกมาแต่สารอาหารอื่น ๆ ก็สูญเสีย
ไปแล้ว



เกร็ดสุขภาพจากหมอ⁺

เปลือกของแครอทอุดมด้วยสารพฤกษเคมี
จึงควรล้างเปลือกเพื่อให้ได้สารอาหารและสุขภาพที่
ดียิ่งขึ้น





ผักสวิสชาร์ค

Q ถาม : ผักสวิสชาร์คหาซื้อยากใช้อย่างอื่นทดแทนได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าหาซื้อผักสวิสชาร์คไม่ได้ไม่เป็นไร ใช้มะระแทนก็ได้ ไม่ว่าจะป็นสีขาวย เขียวอ่อน หรือเขียวแก่ หรือมะระขี้นกก็ใช้ได้ ล้วนมีสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด และแก้โรคเบาหวาน

ถ้าต้องการแก้โรคเบาหวานต้องกินมะระวันละ 4 ผล ติดต่อกัน 6 เดือน ก็จะเห็นผลอย่างชัดเจน แต่ขณะกินมะระจะต้องงดอาหารประเภทแป้ง ง่าย ทอด ผัด เผา และอาหารกรอบ เช่น ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ และแยมถั่วลิสง เป็นต้น ขณะเดียวกัน ทุกมื้ออาหาร เมื่อกินไปครึ่งมื้อให้กินเอนไซม์ที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด บำรุงหัวใจ และเพิ่มพลังงาน แก่เซลล์ โดยกินกับน้ำอุ่น ควรกินซิงก์ซัลเฟตที่ช่วยล้างพิษด้วย (ควรปรึกษาแพทย์ธรรมชาติบำบัดหรือโภชนากร)



▲ มะระใช้แทนผักสวิสชาร์คได้



เกร็ดสุขภาพจากหม่ออู๋

ผักสวิสชาร์ดคือผักหวานชนิดที่ใช้ใบ เป็นพืชล้มลุกกินใบที่ทนความหนาวเย็นได้ดี มีวงจรวงชีวิตราว 1-2 ปี กลายพันธุ์มาจากผักหวาน ถิ่นกำเนิดอยู่ตอนใต้ของทวีปยุโรป เข้าสู่ประเทศจีนโดยชาวอาหรับในศตวรรษที่ 25 มีทั้งสีเขียวและสีแดงคละกัน ก้านใบหลากสี มีทั้งเขียวแดงและอื่น ๆ มักพบในเมนูอาหารเมดิเตอร์เรเนียน



▲ ผักสวิสชาร์ดมีฤทธิ์คล้ายอินซูลินช่วยลดน้ำตาลในเลือด



ถั่วเฟ็งงอก

Q ถาม : ระดับการงอกของถั่วมีผลต่อคุณค่าสารอาหารหรือไม่

A ตอบ : ถั่วเหลือง ถั่วดำ หรือถั่วอื่น ๆ เมื่อแครงงอก ทั้งโปรตีนคาร์โบไฮเดรต และไขมันในถั่วจะเปลี่ยนสภาพเป็นกรดอะมิโน โมโนแซ็กคาไรด์ และกรดโอเลอิกทันที เป็นสารที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่าย และมีคุณค่าสารอาหารสูงกว่าถั่วที่ยังไม่งอกหลายเท่า โปรตีนที่ได้ก็มากกว่าโปรตีนสัตว์หลายเท่าตัว เหมาะที่สุดสำหรับผู้ป่วยหนักด้วยโรคมะเร็ง แต่แพทย์แผนตะวันตกทั่วไปยังเข้าใจสารอาหารประเภทนี้ไม่มากนัก จึงยังคงส่งเสริมให้คนใช้กินเนื้อสัตว์ให้มาก ซึ่งไม่แน่ว่าจะมีผลต่อการฟื้นฟูของคนไข้

หลังแช่ถั่วจนงอกแล้วให้ล้างน้ำสะอาดอีกหลาย ๆ รอบ แล้วเก็บเข้าชั้นเก็บผักในตู้เย็นเตรียมไว้ จะช่วยให้ไม่เหม็น ถ้าถั่วที่ผ่านการแช่น้ำแต่ไม่งอกแสดงว่าเป็นถั่วที่ผ่านการตัดต่อยีน ทางที่ดีไม่ควรซื้อหากิน



เกร็ดสุขภาพจากหมออุ๋

ถั่วเพ็งงอกหรือเมล็ดพืชเพ็งงอกเช่นถั่วเขียวงอก ให้กินทั้งหัวและต้น ถั่วอื่น ๆ เช่น ถั่วชิกพี (chickpea) ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ หรือ ถั่วเลนทิล ล้วนอาศัยอาหารที่สะสมในตัวเองมาหล่อเลี้ยงหน่อกล้า จึงมีสารอาหารสูงมาก



ถั่วชิกพีงอก



ถั่วเหลืองงอก



ถั่วเขียวงอก



ถั่วดำงอก



ถั่วเลนทิลงอก



ข้าวโพค

Q ถาม : เมื่อบั่นข้าวโพคแล้วต้องต้มให้สุกหรือไม่

A ตอบ : ข้าวโพคอุดมด้วยน้ำตาล แป้ง และสารอาหารบำรุงสายตา การกินสดจะได้พลังงานดีกว่า ช่วยให้กระปรี้กระเปร่า ทำงานได้ทั้งวัน แต่เปลือกหุ้มเมล็ดข้าวโพคค่อนข้างหนา เคี้ยวให้ละเอียดค่อนข้างยาก จึงต้องใช้เครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้า เพื่อให้ปลดปล่อยอินทรียสารที่เป็นประโยชน์ ต่อดวงตาและร่างกายจึงจะดูดซึมได้ง่าย

Q ถาม : ต้องต้มข้าวโพदनานแค่ไหนจึงจะพอดีและไม่สูญเสียสารอาหาร

A ตอบ : ผักทุกชนิดกินดิบสดจะดีที่สุด แต่ถ้าไม่ยากกินผักเย็น ๆ จะลวกในน้ำเดือด 1 นาทีก่อนก็ได้ การกินทุกครั้งต้องเติมเครื่องเทศด้วย โดยเฉพาะขิงแก่ ผงขมิ้น ผงพริกไทยดำ ผงอบเชยจีน น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ เป็นต้น ถ้าเพิ่มน้ำมันแมกคาเดเมีย (macadamia oil) ได้จะดีมาก



มะเขือเทศ

Q ถาม : มะเขือเทศสีเขียวมีสารโซลานินจริงหรือ น้ำผักผลไม้ปั่นตำรับฟอกเลือดใส่แอปเปิลเขียว 5 ผล จึงเป็นการใช้พิษข่มพิษใช่ไหม

A ตอบ : มะเขือเทศผลเล็กที่มีสีแดงปนเขียวช่วยบรรเทาการอักเสบที่เกิดจากไฮเปอร์ไทรอยด์ (มะเขือเทศลูกใหญ่สีแดงปนเขียวไม่มีสรรพคุณนี้)

ดังนั้นมิใช่ว่าผักผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นพิษก็กินไม่ได้เลย
ความจริงแล้วผักผลไม้ที่มีสารพิษเล็กน้อยล้วนมี
สรรพคุณรักษาโรค

เช่นเดียวกับใบโหระพาที่มักพบในอาหารจีน นัก
พิษวิทยาบอกว่ามีพิษร้ายแรง แต่คนเอเชียตะวันออก
เฉียงใต้กินทุกวันก็ไม่เห็นมีใครถูกพิษตาย ในทาง
ตรงข้ามกลับมีสรรพคุณฆ่าเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อ
เฮลิโคแบคทีเรีย ไพโลไร (*Helicobacter pylori*)
ในลำไส้เล็กส่วนต้น และยังช่วยบรรเทาโรคกระเพาะ
อาหารด้วย



▲ มะเขือเทศสีเขียว



▲ โหระพา

Q ถาม : มะเขือเทศสีแดงที่บอกในหนังสือคือมะเขือเทศลูกใหญ่
พันธุ์พิเศษใช่หรือไม่

A ตอบ : ในหนังสือระบุไว้เป็นพิเศษว่าให้ใช้มะเขือเทศสีแดงลูกใหญ่
ก็เพื่อมิให้ผู้อ่านใช้มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ เช่นมะเขือเทศราชินี จึงได้ตั้งใจใส่
คำว่าใหญ่หรือผลโตไว้ มิได้เจาะจงว่าต้องเป็นพันธุ์พิเศษ



[ผลไม้]

Q ถาม : ใน 1 วันกินผลไม้เท่าใดจึงจะไม่มากเกินไป

A ตอบ : การกินผลไม้มากเกินไปจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
กระทบต่อการหลังอินซูลินและทำให้คอเลสเตอรอลไขมันในตับสูงขึ้น จึง
ไม่ควรกินผลไม้มากเกินไป ควรเลือกกินผลไม้รสเปรี้ยว การกินแอปเปิล 2-5
ผลต่อวัน ไม่ถือว่ามากเกินไป

Q ถาม : ทำไมจึงต้องกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มาก มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร

A ตอบ : พระเจ้าสร้างมนุษย์คนแรกคืออาดัม และสั่งให้เขากินผักและธัญพืชที่มีเมล็ดพันธุ์งอกบนพื้นดิน ตลอดจนเมล็ดของผลไม้บนต้น พระเจ้าลำดับผักไว้เป็นอันดับแรก ดังนั้น แต่ละมื้อจึงต้องกินผักเป็นหลัก นอกจากนี้ผักจะให้อินทรียสารต่างๆ แล้ว ยังให้สารอาหารทุกชนิดที่ร่างกายต้องการด้วย เช่น แร่ธาตุ เอนไซม์ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน กรดไขมัน และแร่ธาตุรอง เป็นต้น ส่วนผลไม้ยังให้วิตามินซีปริมาณสูงที่ร่างกายจะขาดมิได้ด้วย

ทำไมวิตามินซีจึงสำคัญต่อสุขภาพ นักวิทยาศาสตร์พบว่า ร่างกายคนเราไม่สามารถสร้างวิตามินซีได้เอง ต้องรับมาจากอาหาร และอาหารที่มีวิตามินซีมากที่สุดคือผลไม้ โดยเฉพาะผลไม้รสเปรี้ยว ซึ่งเป็นยาวิเศษจากธรรมชาติที่ป้องกันโรคเรื้อรังและโรคมะเร็ง

วิตามินซีสำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย ช่วยทำให้โครงสร้างเซลล์แข็งแรง ไม่บวมเจ็บง่าย และชะลอความแก่ ทั้งยังมีสรรพคุณต้านอนุมูลอิสระที่คอยทำลายเซลล์และทำให้เกิดมะเร็ง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ต่อด้านเชื้อโรคและไวรัส ตลอดจนการรุกรานร่างกายของเซลล์มะเร็ง ช่วยสร้างไขกระดูก ลดการอักเสบ ป้องกันเลือดกำเดาไหล ลดความดันโลหิต ขจัดความอ่อนล้า และเพิ่มพลังกำลัง เป็นต้น

ตัวตนของวิตามินซีเองเป็นสารสีขาว ไม่มีรส ต้องฉีกเข้ากับกรดซิตริกซึ่งมีรสเปรี้ยวจึงจะไม่ถูกทำลาย อาหารใดๆ ที่มีกรดซิตริกมักมีวิตามินซีอยู่ด้วย ดังนั้นที่คนทั่วไปเข้าใจว่าวิตามินซีมีรสเปรี้ยวจึงไม่เป็นความจริง

ผลไม้มีกรดซิตริกมากที่สุด ดังนั้นการเลือกผลไม้จึงควรเลือกผลไม้รสเปรี้ยว โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คอเลสเทอรอลสูง โรคหัวใจ โรคเกาต์ และโรคซึมเศร้า ขอแนะนำให้กินให้มาก ผู้ป่วยโรคมะเร็งก็ควรกินผลไม้รสเปรี้ยวจัด เช่น มะนาว เลมอน ส้มเปรี้ยว แอปเปิลเขียว กีวี ผลไม้ประเภทเบอร์รี่ (เช่น สตรอว์เบอร์รี่ แครนเบอร์รี่

บลูเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ และแบล็กเคอร์แรนต์ เป็นต้น) มะม่วงเปรี้ยว
ทุเรียนน้ำ (soursop) ชนิดเปรี้ยว และผีผา (หรือปีแป้) (loquat) เป็นต้น

เนื่องจาก**เซลล์มะเร็งมีชีวิตอยู่ได้ด้วยน้ำตาล** การกินอาหารที่มี
น้ำตาลสูง เช่น น้ำผึ้ง ลูกกวาด ของหวาน ขนมโก้ ขนมเปียะ คุกกี้ ข้าว
สวยขาว บะหมี่ ขนมปัง หมั่นโถว ซาลาเปา เส้นหมี่ ก๋วยเตี๋ยว มะกะโรนี
และผลไม้รสหวานทุกชนิด จึงเท่ากับเลี้ยงดูเซลล์มะเร็งที่จะรุกรานร่างกาย
ของเรา โปรดระมัดระวังให้มาก

จากการค้นคว้าเกี่ยวกับวิตามินซีของ ดร.ไลนัส พอลิง (Linus Pauling) ผู้เคยได้รับรางวัลโนเบล 2 ครั้ง และได้รับการขนานนามว่า “บิดาแห่งเคมีควอนตัมและอณูชีววิทยา” **พิสูจน์แล้วว่าวิตามินซีมีคุณประโยชน์มากมายต่อร่างกาย เช่น ช่วยย่นระยะเวลาการหายป่วยจากโรคหวัดราว 32% ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และบรรเทาโรคมะเร็ง** ทำให้วิตามินซีจึงมหัศจรรย์เช่นนี้

เพราะโครงสร้างโมเลกุลของวิตามินซีกับน้ำตาลคล้ายกันมาก (สูตรโมเลกุลของวิตามินซี คือ $C_6H_8O_6$ สูตรโมเลกุลของน้ำตาล คือ $C_6H_{12}O_6$) จึงสามารถหลอกเซลล์มะเร็งได้ รายงานการวิจัยระบุว่า กลูโคส 1 โมเลกุลในเซลล์ปกติ 1 เซลล์สร้างพลังงานได้ 36 ATP (adenosine triphosphate) เพื่อให้ชีวิตและซ่อมแซมเซลล์ ส่วนกลูโคส 1 โมเลกุลของเซลล์มะเร็งสร้างพลังงานได้เพียง 2 ATP ซึ่งไม่เพียงพอให้เซลล์มะเร็งมีชีวิตอยู่ต่อไป ดังนั้นเพื่อที่จะมีชีวิตต่อไป**เซลล์มะเร็งจึงต้องการกลูโคสอีก 18 เท่าตัว** เมื่อมันพบวิตามินซีซึ่งมีโครงสร้างโมเลกุล

คล้ายน้ำตาลจึงรีบกินอย่างตะกรุมตะกรามทันที หลังกินเข้าไปแล้วจึงพบว่าไม่ใช่ น้ำตาลซึ่งก็สลายไปเสียแล้ว วิตามินซีได้ปลดปล่อยอนุมูลอิสระ H_2O_2 ปริมาณมากและทรงอำนาจออกไปแล้ว จึงทำให้เซลล์มะเร็งถูกทำลายและสลายตัว



อาจมีคนถามว่า แล้วทำไมอนุมูลอิสระอันทรงอำนาจของวิตามินซีจึงไม่ทำลายเซลล์ปกติแล้ว จากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า ที่แท้เซลล์ปกติมีเอนไซม์คะตะเลส (catalase) ปกป้องไว้ แต่เซลล์มะเร็งไม่มี จึงหวังว่าทุกท่านจะกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มากเพื่อรักษาสุขภาพ อีกด้านหนึ่ง การกินผลไม้รสเปรี้ยวให้มากก็เท่ากับการประกันสุขภาพ เป็นการปฏิเสธไม่ให้โรคเรื้อรังและโรคมะเร็งมาราวี

ผลไม้รสเปรี้ยว

องุ่น



มะนาว



พีฉา



กีวี



แอปเปิลเขียว



สตรอว์เบอร์รี่





บลูเบอร์รี่

Q ถาม : การนำบลูเบอร์รี่มาปั่นเป็นน้ำจะทำลายสารแอนโทไซยานินหรือไม่

A ตอบ : การปั่นด้วยความเร็วสูงมิได้ทำลายคุณค่าสารอาหารแต่ประการใด กลับเป็นอุณหภูมิสูงต่างหากที่ทำลายคุณค่าของอาหาร ดังนั้นจึงควรใช้เครื่องปั่นความเร็วสูงที่ปั่นแล้วจะได้อุณหภูมิไม่เกิน 39 °C มาทำน้ำบลูเบอร์รี่ปั่น จะไม่ทำลายแอนโทไซยานินในบลูเบอร์รี่ กลับจะทำให้บลูเบอร์รี่ปลดปล่อยอินทรีย์สารที่มีสรรพคุณรักษาโรค ป้องกันโรครักษาดวงตา ปอด และเซลล์สมองออกมาได้มากยิ่งขึ้น

ทว่าหลายปีมานี้มีผู้นิยมเครื่องบดผักผลไม้ความเร็วต่ำขอให้ผู้อ่านระวังไว้ แม้เครื่องบดความเร็วต่ำจะได้น้ำผักผลไม้ปั่นที่มีรสดี แต่กากของผักผลไม้ถูกกรองออกไปแล้วในน้ำปั่นที่ได้จึงไม่มีเส้นใยอาหาร เมื่อดื่มเข้าไปร่างกายก็จะดูดซึมน้ำตาลอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นข้อต้องห้ามสำหรับเด็กไฮเปอร์ ผู้มีปัญหาน้ำตาลในเลือด และผู้มีเนื้องอก การขาดเส้นใยอาหารจึงทำให้สูญเสียประสิทธิภาพการรักษาโรคและป้องกันโรค



▲ บลูเบอร์รี่



อะโวคาโด

Q ถาม : เมล็ดอะโวคาโดปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้หรือไม่

A ตอบ : เมล็ดอะโวคาโดผสมกับผักผลไม้อื่น ๆ นำไปปั่นเป็นน้ำแล้วดื่มได้ แต่ต้องเป็นเครื่องปั่นขนาด 3.5 แรงม้าเท่านั้นจึงจะปั่นเมล็ดอะโวคาโด

ให้ละเอียดได้ และจะได้รับอินทรียสารในเมล็ดในระดับที่เหมาะสมกับการดื่ม ถ้าไม่ปั่นจนละเอียด อินทรียสารจะไม่ถูกปลดปล่อยออกมา ประสิทธิภาพต่อหัวใจและตับก็จะลดลง



สตอร์วเบอร์รี่

Q ถาม : ใช้ผลไม้อื่นแทนสตอร์วเบอร์รี่หรือแอกนิกได้หรือไม่

A ตอบ : ถ้าหาซื้อสตอร์วเบอร์รี่หรือแอกนิกไม่ได้ ให้ใช้ลูกพรุนแห้ง 6-7 ผลแทน



◀ ใช้ลูกพรุนแห้งแทนสตอร์วเบอร์รี่หรือแอกนิกได้



[เครื่องเทศ]

การเติมเครื่องเทศในน้ำผักผลไม้ปั่นก็เพื่อทำให้ความเย็นของผักผลไม้สมดุล ขณะเดียวกันก็จะทำให้ยาปราบศัตรูพืชที่ตกค้างในผักผลไม้เป็นกลาง และเสริมประสิทธิภาพการขับพิษ ตลอดจนประสิทธิภาพการรักษาให้รวดเร็วยิ่งขึ้น ถ้าพึ่งน้ำผักผลไม้ปั่นเพียงอย่างเดียวจะให้อาหารที่อุดมสมบูรณ์แก่ร่างกายได้ แต่จะไม่พอสำหรับเซลล์ในการรักษาโรค ป้องกันโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกัน ตลอดจนระบบการรักษาดตนเองจะไม่พอ ดังนั้นการเติมเครื่องเทศจึงสำคัญมาก เครื่องเทศที่เหมาะสมคือขิงแก่ (ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล) ขิงผง (ต้านอักเสบ) ผักชี (ช่วยขับสารโลหะหนัก) โรสแมรี่ (บำรุงตับ) โหระพา (เสริมสุขภาพลำไส้และกระเพาะอาหาร) พริก (ช่วยเรื่องการไหลเวียนของเลือด) เป็นต้น ซึ่งเป็นสรรพคุณด้านการติดเชื้อ ฆ่าเชื้อ และแก้หนองขมกันในตัวเองตามธรรมชาติ



พริกชี้ฟ้า

Qถาม : น้ำผักผลไม้ปั่นแก้ววิงเวียนระบุว่าให้ใส่พริกชี้ฟ้า 1-3 เมล็ด ปกติ เมล็ดเดียวก็เผ็ดแล้ว ต้องใช้ถึง 3 เมล็ดเลย หรือ อีกอย่างทำไมน้ำผักผลไม้ปั่นของฉันจึงไม่มีรสหวานอมเปรี้ยว

Aตอบ : ถ้ากลัวเผ็ดเกินไป อาจเริ่มจากครึ่งเมล็ดก็ได้ อีก 3-4 วัน ชินแล้วค่อยเพิ่มเป็น 1 เมล็ด ผ่านไปอีก 3-4 วันเพิ่มเป็นเมล็ดครึ่ง ค่อย ๆ เพิ่มแบบนี้จนกระทั่งได้ 3 เมล็ด ก็จะไม่รู้สึกเผ็ดปากเกินไป

หากมีฤทธิ์ต้องออกนอกบ้านจนต้องหยุดดื่มเป็นสัปดาห์ แนะนำว่าเมื่อกลับถึงบ้านแล้วให้เริ่มต้นใหม่ จากครึ่งเมล็ด ค่อย ๆ เพิ่มเป็น 3 เมล็ด ไม่ต้องใช้พริกคราวเดียว 3 เมล็ด ถ้าอยากให้มีรสหวานอมเปรี้ยวให้เติมก็วี (เขียวและแข็ง) กับเก๋ากี้ซึ่งมีรสหวาน

เครื่องเทศธรรมชาติ

ขิงแก่



ลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล

ขิงผง



ต้านอักเสบ

ผักชี



ช่วยขับไล่หะหมัก

โรสแมรี่



บำรุงตับ

โหระพา



เสริมสุขภาพลำไส้ และกระเพาะอาหาร

พริก



ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด



งาขาว งาคำ

Q ถาม : งาปนที่ใช้ขับอุจจาระตกค้างต้องคั่วก่อนหรือไม่

A ตอบ : ในเมื่อเป็นการกินแบบธรรมชาติบำบัดย่อมต้องใช้งาปนดิบจะดีกว่า ถ้ามีปัญหาอุจจาระตกค้างสำคัญที่สุดควรกินอาหารต่อไปนี้

① เนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น ชูปเนื้อ เนื้อหมัก เนื้อพะโล้ นมวัว และผลิตภัณฑ์นมวัว

② อาหารประเภทแป้งแปรรูปทุกชนิด เช่น ของหวาน

③ อาหารปิ้งย่าง ทอด ผัด เผาทุกชนิด

เมื่องดอาหารข้างต้นนี้แล้วค่อยมาเริ่มกินอาหารธรรมชาติบำบัดจึงจะได้ผล เริ่มด้วยการใช้ผงเส้นใยอาหารมาช่วยทำให้ลำไส้บีบตัว แล้วใช้งาปนมาหล่อลื่นลำไส้ บางครั้งท้องผูกนานเกินไปยังต้องเพิ่มน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ด้วยจึงจะได้ผล ระหว่างการดื่มกินแบบธรรมชาติบำบัดนี้ต้องกินปีตรูตและปวยเล้งใบเล็กสดที่อุดมด้วยกรดออกซาลิกให้มากด้วย เพราะกรดออกซาลิกมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับอุจจาระตกค้างได้



◀ กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง หรือใช้ผงเส้นใยอาหารและน้ำมันมะพร้าวมาช่วยขับอุจจาระตกค้าง

[อื่น ๆ]



เลซีทิน

Q ถาม : ทำไมกินเลซีทินแล้วจึงพะอืดพะอมอยากอาเจียน

A ตอบ : เนื่องจากเลซีทินคือไขมันชนิดหนึ่ง ต้องเติมในอาหารหรือน้ำแกง ถ้ากินแบบนี้แล้วพะอืดพะอมอยากอาเจียน อาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้

① แต่ครั้งกินปริมาณมากเกินไป – ลองลดปริมาณดูว่าจะดีขึ้นไหม

② ผ่าตัดถุงน้ำดีไปแล้ว – ผู้ผ่าตัดถุงน้ำดีไปแล้วมักกินอาหารมันไม่ได้ เลซีทินเป็นไขมันย่อมมีความมันตามธรรมชาติ

③ เป็นนิ่วในท่อน้ำดีหรือท่อน้ำดีอุดตัน – แนะนำให้ขจัดนิ่ว คอรัล 4 วัน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก หน้า 299) การทำความสะอาดถุงน้ำดีและตับจะช่วยสลายพิษที่ตกค้างในร่างกาย

④ มีปัญหาตับอ่อน – ตับอ่อนไม่หลั่งเอนไซม์ย่อยไขมันมาย่อยเลซีทิน

ทุกท่านพึงทราบว่า ตับอ่อนของเราเป็นอวัยวะที่ขยันมาก ถ้าไม่ถึงคราวคับขันที่สุดเราจะไม่รู้สึกรู้สึกละเลย ดังนั้นถ้ากินอะไรแล้วรู้สึกพะอืดพะอมก็แสดงว่าอาการร้ายแรงแล้ว แต่ถ้ากินอาหารอื่นแล้วไม่พะอืดพะอม มีเพียงตอนกินเลซีทินหรือของมันจึงเป็นเช่นนี้ ก็อาจเป็นเพราะท่อน้ำดีอุดตัน เป็นอาการของน้ำดีล้นออกมาไม่ได้



▲ เลซีทิน

ถ้าจะให้แน่ใจว่ามีปัญหาสุขภาพหรือไม่ ลองไปตรวจเลือดหาค่าดังต่อไปนี้ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกหน้า 295) CEA AFP HCG CRP TSH LDH ALP AST ALT GGT CA19-9 และ Hb1Ac ก็จะมาทราบล่วงหน้า 5-15 ปี ว่ามีเซลล์มะเร็งในระดับอ่อนหรือไม่



น้ำมันมะพร้าว

Q ถาม : น้ำมันมะพร้าว น้ำมันเมล็ดชา และน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ ควรกินเป็นประจำทุกวันหรือกินอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอ ควรกินปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

A ตอบ : น้ำมันชนิดดีทุกชนิดไม่ว่าจะทนความร้อนได้หรือไม่ล้วนไม่ควรนำไปทอดหรือผัด เพราะเมื่อปรุงด้วยความร้อน จะมากหรือน้อย ล้วนเกิดอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสารพิษ ถ้ากินอาหารนอกบ้านสัปดาห์ละครั้ง หรืออย่างมาก 2 ครั้งยังไม่เป็นปัญหา แต่ถ้ากินอาหารปรุงสุกแบบนี้ทุกวันก็จะเพิ่มอัตราการเกิดโรคมะเร็ง ควรระมัดระวัง

การได้รับน้ำมันชนิดดีอย่างเดียวหรือหลายอย่างทุกวันไม่เป็นไร ขอเพียงไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อน แต่ผสมโดยตรงในสลัด น้ำแกง ข้าว ผัก แล้วกินพร้อมกันคือวิธีที่ดีกับสุขภาพที่สุด ส่วนปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการของร่างกาย น้ำหนัก เส้นผม และผิวหนัง จะกำหนดตายตัวมิได้



◀ น้ำมันมะพร้าว



อาหารประเภท แป้งแปรรูป

Q ถาม : สารประกอบโบรไมด์มาจากการเติมแต่ง หรืออาหารประเภทแป้งแปรรูปมีสารนี้อยู่แล้ว

A ตอบ : สารประกอบโบรไมด์ก็เช่นเดียวกับสารประกอบคลอไรด์และสารประกอบฟลูออไรด์ คือล้วนเป็นสารก่อมะเร็ง องค์ประกอบทางเคมีของสาร 3 ชนิดนี้คล้ายคลึงกับสารประกอบไอโอไดด์ การกินอาหารประเภทแป้งแปรรูปที่มีสารประกอบโบรไมด์บ่อยๆ จะทำให้ในร่างกายมีสารประกอบโบรไมด์มากเกินไป แ่่งการดูดซึมไอโอดีนของเยื่อหุ้มเซลล์ ทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งต่อมไทรอยด์

ตัวฉลากพืชไม่มีสารประกอบโบรไมด์ แต่มีการเติมสารประกอบนี้ในกระบวนการบดเป็นแป้ง

นี่จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้คนสมัยนี้ป่วยเป็นมะเร็งมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะกินผลิตภัณฑ์แป้งแปรรูปทุกวัน จึงต้องระมัดระวังให้มาก

ผลิตภัณฑ์แป้งแปรรูป

ซาลาเปา



หมั่นโถว



ขนมปัง



เส้นบะหมี่



ขนมปังกรอบ



เค้ก

