

จะป้องกัน รักษามะเร็งด้วยวิถีธรรมชาติได้อย่างไร

มะเร็งของลำไส้ใหญ่ (Colorectal cancer) เป็นมะเร็งที่พบบ่อยในคนทั้ง 2 เพศ อัตราการเกิดโรคนี้อาจเพิ่มขึ้นอย่างมากตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป มะเร็งชนิดนี้เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิต การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารที่มีคาโบไฮเดรตและโปรตีนสูง รวมทั้งผู้มีประวัติครอบครัวเป็นโรคเกี่ยวกับติ่งเนื้อออก (Polyps) คนที่มีประวัติการอักเสบเรื้อรังของลำไส้ (Crohn's disease) แผลเปื่อยของลำไส้ใหญ่ (Ulcerative colitis) รวมทั้งคนที่มีปฏิกิริยาไวต่อสาร Gluten คนเหล่านี้จะมีความเสี่ยงสูง

ถ้าวินิจฉัยโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่ได้เร็ว อัตราการรักษาให้หายจากโรคจะสูงถึง 80-90 % แต่ถ้ามะเร็งเข้าระยะแพร่กระจายแล้ว อัตราจะลดลงเหลือเพียง 5 – 10 %

ในปัจจุบัน การรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ทำได้โดยทั่วไป เช่นการผ่าตัด เคมีบำบัด หรือการฉายรังสีไม่ใช่หนทางเดียว เรามีวิธีการใหม่ๆที่มีสัญญาณว่าจะใช้ในการรักษาให้หายได้ดีมาก

นอกจากนี้ เราจะมาดูกันว่า มีอะไรที่สามารถทำได้ในเชิงป้องกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “An ounce of prevention is better than a pound of cure”

มะเร็งลำไส้ใหญ่ : อาการแสดงเบื้องต้น

เราเคยอภิปรายในเอกสารฉบับก่อนๆว่า การอักเสบคือสิ่งที่พบได้เป็นประจำในมะเร็งทั่วไป แต่ความสับสนนี้จะโดดเด่นมากในมะเร็งลำไส้ใหญ่

สาเหตุที่สนับสนุนให้เกิดการอักเสบเรื้อรัง ได้แก่

- อาหารแบบตะวันตก
- การอักเสบเรื้อรัง
- แบคทีเรียในลำไส้ขาดความสมดุล (Dysbiosis)
- โรคแพ้ภูมิตัวมัน (Crohn's disease)
- แผลเปื่อยของลำไส้ใหญ่ (Ulcerative colitis)
- ตุ่มงอกในลำไส้จากกรรมพันธุ์ (Polyposis)
- แพ้สาร Gluten (Celiac disease)

ระยะต่างๆ ของมะเร็งลำไส้ใหญ่ เริ่มจากการเกิดแผลอักเสบเรื้อรังซึ่งจะก้าวหน้ากลายเป็นมะเร็ง แล้วจึงแพร่กระจายไปยังอวัยวะต่างๆในที่สุด ส่วนใหญ่ การอักเสบจะคงอยู่เป็นเวลานานหลายปี (อาจถึง 5 ปี) ก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง ในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้ป่วยแทบไม่มีอาการ หรือมีอาการเพียงเล็กน้อย

อาการเปลี่ยนแปลงที่พบบ่อยคือ ระบบขับถ่ายผิดปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเดิน หรือ ท้องผูกสลับกับท้องเดิน มีเลือดออกทางทวารหนัก เหล่านี้อาจเป็นอาการแสดงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะเริ่มต้น

ส่วนการเสียเลือดเรื้อรังจะนำไปสู่อาการอื่นๆ เช่น อ่อนเพลีย ติดเชื้อง่ายๆ มีกรดไหลย้อน รวมถึงอาการของหัวใจเช่น หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เจ็บหัวใจ

มะเร็งของลำไส้ใหญ่ส่วนมากจะเป็นมะเร็งที่เกิดจากเซลล์ประเภทต่อม (Adenocarcinoma) มีไม่น้อยที่มะเร็งประเภทนี้เกิดจากติ่งงอก (Polyps) ที่ผนังลำไส้ใหญ่ โดยเฉพาะติ่งขนาดใหญ่ (Sessile polyps) ติ่งงอกเหล่านี้ เกิดจากเซลล์ประเภทต่อมขนาดเล็กมาก (ขนาดจุลทรรศน์) ที่ผนังลำไส้ใหญ่เกิดแปรสภาพ (Mutate)

ในการแบ่งตัวของเซลล์ใหม่เพื่อทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไป โดยธรรมชาติจะมีความสมดุลระหว่างเซลล์เก่าที่ตายกับเซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นทดแทน แต่ถ้าความสมดุลนี้เสียไป ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือเซลล์เก่าตายมากกว่าเซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นทดแทน ก็อาจจะเกิดการอักเสบ (ลำไส้ใหญ่เป็นแผลอักเสบ, Crohn's disease) แต่ถ้าเซลล์ใหม่เกิดมากกว่าเซลล์เก่าที่ตาย ก็อาจจะเกิดมะเร็ง

ตามปกติ ร่างกายจะรักษาความสมดุลนี้ไว้เป็นอย่างดี แต่เมื่อเวลาผ่านไป หากลำไส้ใหญ่มีการอักเสบบ่อยเข้า ความสมดุลนี้ก็เสียไป จะมีการผลิตเซลล์ใหม่ขึ้นมากกว่าเซลล์ที่ตาย เซลล์ใหม่จะแทรกตัวออกไปยังที่ต่างๆ ซึ่งการทำลายทำได้ได้ยากมากๆ นี้คือ ลักษณะการเกิดขึ้นของมะเร็ง

ปัจจุบัน เราทราบว่าเซลล์ใหม่เหล่านี้เกิดมาจากเซลล์ต้นกำเนิด (Cancer stem cells) และหากมีการอักเสบเกิดขึ้นในบริเวณเซลล์ต้นกำเนิด มะเร็งก็จะมี ความรุนแรงและแพร่กระจายได้รวดเร็ว และเป็นอันตรายต่อชีวิตได้มาก

การแพร่กระจาย (Metastasis) จะเริ่มจากเซลล์มะเร็งงอกทะลุผนังลำไส้เข้าสู่เส้นน้ำเหลืองไปยังต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียง ถ้าต่อมน้ำเหลืองไม่สามารถหยุดยั้งเซลล์มะเร็งได้ มะเร็งก็จะลุกลามไปสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะตับ

หลิกลีงไส้กรอกและเนื้ออย่างสุกๆดิบๆ (Rare steak)

ถึงแม้ว่าจะมีหลักฐานเป็นจำนวนมากที่คัดค้าน เรายังพบว่ามีแพทย์จำนวนไม่น้อยที่เชื่อว่าไขมันในอาหารคือสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยเชื่อว่าไขมันจะถูกย่อยสลายกลายเป็นสารที่ไปทำลาย DNA ของเซลล์ รวมทั้งไปสร้างสารที่กระตุ้นมะเร็ง คือกรดน้ำดี (Bile acids)

แต่ความเชื่อนี้ได้ถูกล้มล้างไปแล้ว

การค้นคว้าใหม่ๆ ได้แสดงให้เห็นว่าไขมัน โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว (จากสัตว์) รวมทั้งกรดน้ำดี ไม่มีหรือมีส่วนน้อยมากในการทำให้เกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่

แต่สาเหตุสำคัญอยู่ที่เหล็กที่เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน(สีแดง)ในเลือด

จากการทดลองในสัตว์ เราพบว่า การให้บริโภคอาหารเนื้อสัตว์เช่นไก่ ซึ่งมีระดับฮีโมโกลบินน้อย หรือเนื้อวัว ซึ่งมีระดับฮีโมโกลบินปานกลาง แม้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ของลำไส้ใหญ่ ก็ไม่ถึงขั้นที่จะเป็นมะเร็ง แต่การให้บริโภคไส้กรอกเลือด (Blood sausage) จะทำให้เซลล์ของลำไส้ใหญ่เปลี่ยนแปลงมาก เกิดเป็นแผลลุกลามเป็นจุดๆที่เรียกว่า Mucin-depleted foci (MDF)

เราสรุปได้ว่า การเกิดมะเร็งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการบริโภคเนื้อสัตว์ที่เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน (Heme iron) ในปริมาณมาก เหล็กประเภทนี้ นอกจากจะทำให้เกิดมะเร็งแล้วยังทำให้เซลล์มะเร็งขยายตัว ลุกลาม แพร่กระจายได้รวดเร็ว

ดังนั้น การละเว้นบริโภคเนื้อที่อย่างสุกๆดิบๆ (Rare steak) จะช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ส่วนหนึ่งด้วย

- สำหรับบริบทของเราในภาคเหนือและอีสาน การบริโภคลาบเลือด โดยเฉพาะลาบดิบ น่าจะทำให้เกิดผลร้ายเช่นเดียวกัน (ผู้เรียบเรียง)

อาหารที่บริโภคมีผลต่อลำไส้ใหญ่อย่างไร

มีหลักฐานบางอย่างที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ คนพื้นเมืองในทวีปอาฟริกา มีอัตราป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่น้อยกว่าคนเชื้อสายอาฟริกาที่อาศัยอยู่ในสหรัฐฯ ถึง 1/65 เท่า และน้อยกว่าคนผิวขาวในสหรัฐฯ 1/50 เท่า

ความแตกต่างนี้จะไม่มีในคนอาฟริกันที่ย้ายถิ่นเข้าไปอยู่ในสหรัฐฯ และเปลี่ยนไปบริโภคอาหารแบบตะวันตก

ในอดีต เราเคยเชื่อว่าไขมันสัตว์ในอาหารแบบตะวันตกคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความแตกต่าง เนื่องจากคนอาฟริกัน ในทวีปอาฟริกาบริโภคอาหารที่มีไขมันสัตว์น้อย แต่ปัจจุบัน เราเชื่อว่าสาเหตุเกิดจากธาตุเหล็กที่เป็นส่วนประกอบของฮีโมโกลบิน (Heme iron) ในเนื้อเลือดแดง

เมื่อสำรวจลักษณะการบริโภค จะพบว่า คนขาวบริโภคเนื้อสัตว์มากกว่าคนอาฟริกันมาก เราทราบว่า ทั้งน้ำตาลและเหล็กจากฮีโมโกลบินจะไปเพิ่มระดับอนุมูลอิสระและผลผลิตจากการย่อยสลายไขมัน (Lipid peroxidation) ซึ่งทั้งสองเป็นพิษต่อผนังลำไส้ใหญ่และทำให้เกิดการอักเสบ

สำหรับน้ำตาล ยังไปกระตุ้นการหลั่งอินซูลินซึ่งช่วยให้มีการขนถ่ายไขมันเข้าสู่เซลล์ไขมันในช่องท้อง เป็นกระบวนการที่อาจก่อให้เกิดการอักเสบได้ทั่วร่างกาย

การอักเสบจะกระตุ้นให้เกิดการปลดปล่อยสารเร่งการเจริญเติบโตที่เรียกว่า Insulin-like growth factor-1 (IGF-1) ซึ่งเป็นปุ๋ยอย่างดีสำหรับเซลล์มะเร็ง

เมื่อย้อนกลับไปดูอาหารของชาวแอฟริกา ส่วนใหญ่จะเป็นข้าวโพดซึ่งประกอบด้วยแป้งและกากใยเป็นส่วนใหญ่ กากใยอาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ จะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียชนิดดี (probiotics) ทำให้เกิดกรดไขมันที่มีช่วงสายสั้นชนิดต่างๆ (Short-chain fatty acids) เช่น Acetate, propionic acid, butyrate โดยเฉพาะตัวหลัง มีคุณสมบัติสำคัญในการรักษาสุขภาพของลำไส้ใหญ่ รวมทั้งสามารถป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อย่างดี

ส่วนคนผิวสีอเมริกัน รวมทั้งคนอเมริกันผิวขาวล้วนมีระดับ Butyrate ต่ำกว่าชาวแอฟริกา

มาก

Butyrate นอกจากจะช่วยส่งพลังงานให้เซลล์ที่บุผนังลำไส้ใหญ่แล้ว ยังต่อต้านการเกิดมะเร็งด้วยกระบวนการต่างๆหลายอย่าง เช่น

- ป้องกันการแพร่กระจาย (Metastasis) และการขยายตัวของเนื้องอก (Invasion)
- ช่วยให้เซลล์แบ่งตัวอย่างสมบูรณ์
- ลดการสร้างเส้นเลือดฝอยใหม่ (Angiogenesis)
- ลดการอักเสบของลำไส้ใหญ่
- ทำให้ Gene ที่ต้านมะเร็งทำงานดีขึ้น

กล่าวโดยทั่วไป อาหารที่มีผักมากจะช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ เนื่องจากผักสีเขียวมีโคลโรฟิลที่สามารถป้องกันพิษจากเหล็กในฮีโมโกลบินได้ดีที่สุด (คลอโรฟิลมีโครงสร้างที่เหมือนกับฮีโมโกลบิน แต่ต่างกันตรงที่ใช้แมกนีเซียมแทนที่เหล็ก)

อาหารที่มี Phytic acid สูงเช่นข้าวโอ๊ตก็มีคุณสมบัติต่อต้านมะเร็งได้ดีเช่นเดียวกัน

ความเสี่ยงจากน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารในภัตตาคาร

กรดไขมันที่มีช่วงสายยาว (Long-chain fatty acids) เช่น น้ำมันประเภท โอเมกา-6 (น้ำมันข้าวโพด น้ำมันฝิ่น ดอกทานตะวัน ถั่วลิสง และถั่วเหลือง) ล้วนมีผลเสียต่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆกัน ขึ้นกับโครงสร้างทางเคมีและเวลาที่น้ำมันสัมผัสกับอากาศ

เมื่อใช้น้ำมันประเภทนี้ในอุณหภูมิสูงซ้ำๆกันหลายครั้ง (ภัตตาคารหลายแห่งใช้น้ำมันซ้ำนานเป็นเดือนๆ) น้ำมันจะสลายตัว (Oxidized) มากขึ้น ในที่สุด อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันเหล่านี้ก็จะส่งผลร้ายต่อผู้บริโภค ทำให้เกิดการอักเสบที่ไม่เฉพาะแต่ในลำไส้ใหญ่เท่านั้น แต่เป็นทั่วร่างกาย

น้ำมันปลา มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

เช่นเดียวกับน้ำมันประเภท โอเมกา-6 น้ำมันปลาซึ่งเป็นน้ำมันประเภท โอเมกา-3 ก็ย่อยสลายง่ายเมื่อสัมผัสอากาศ แต่น้ำมันประเภทนี้กลับมีคุณสมบัติที่ป้องกันการอักเสบ ด้วยกลไกต่างๆหลาย

อย่าง เช่นลดการเกิดสารกระตุ้นการอักเสบที่เรียกว่า PGE 2 และเพิ่มสารต่อต้านการอักเสบที่เรียกว่า Resolvin และ Protectin

นอกจากนี้ ในน้ำมันประเภท โอเมกา-3 ยังมีสารป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีพลังที่สุดคือ DHA (Docosahexaenoic acid) ซึ่งควบคุมกลไกของการเกิดมะเร็ง เช่น

- การอักเสบ
- การสร้างเส้นเลือดฝอย (Angiogenesis)
- การปรับระดับภูมิคุ้มกัน
- การสร้างภูมิคุ้มกันเฉพาะสำหรับมะเร็ง

DHA มีคุณสมบัติควบคุมมะเร็งใน 2 ลักษณะ คือ ลดการอักเสบ เป็นการป้องกันและเพิ่มคุณภาพของเซลล์ปกติ ในขณะที่เดียวกัน ก็ทำลายมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยกระบวนการที่เรียกว่า Apoptosis

การใช้น้ำมันที่มี DHA ร่วมกับ N-Butyrate จะยิ่งเพิ่มประสิทธิภาพในการทำลายมะเร็งให้สูงขึ้น ทั้งสองหาซื้อได้ในตลาด (ในสหรัฐฯ) โดยไม่ต้องใช้ใบสั่งยา (ส่วนในเมืองไทย น่าจะศึกษาว่ามีขายในรูปแบบใด ทั้งน้ำมันปลาและ Butyrate- ผู้เรียบเรียง)

ส่วนผสมที่ดีอีกสูตรหนึ่งคือ น้ำมันที่มี DHA กับ Curcumin (จากขมิ้น) สูตรนี้มีการทดลองในสัตว์ที่ทำให้เกิดโรคอ้วนและเบาหวาน (โรคทั้งสองส่งเสริมการเกิดและแพร่กระจายของมะเร็ง) พบว่าสามารถแก้ปัญหาโรคอ้วนและเบาหวาน ทั้งยังสามารถหยุดยั้งการเติบโตของมะเร็งได้ด้วย

DHA มีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์มะเร็งดูดซึม Curcumin ได้ดี จึงทำให้ประสิทธิภาพเมื่อใช้ร่วมกันสูงมาก

เซลล์มะเร็งที่เติบโตและแผ่ขยายจะสร้างสารเคมีที่กระตุ้นให้เกิดเส้นเลือดฝอยขึ้นเพื่อเลี้ยงตัวเอง กระบวนการนี้เรียกว่า Angiogenesis เราพบว่า DHA เป็นสารต่อต้านการเกิดเส้นเลือดฝอยที่มีพลังมาก จึงเหมาะสำหรับใช้หยุดยั้งกระบวนการสร้างเส้นเลือดฝอยนี้

กรดไขมันช่วงสายสั้นคือ Butyrate มีฤทธิ์ต่อต้านการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ประสิทธิภาพของ Butyrate ขึ้นอยู่กับน้ำมันที่กรดไขมันนี้เป็นส่วนประกอบอยู่

ส่วนในร่างกายของเรา จะมีการผลิต Butyrate ภายในลำไส้ใหญ่ด้วย มีการศึกษาที่แสดงว่าเมื่อบริโภคน้ำมันประเภทโอเมกา-6 น้ำมันจะไปรวมกับ Butyrate แล้วสร้างสารที่เรียกว่า BEL-2 ซึ่งจะช่วยป้องกันเซลล์มะเร็งไม่ให้ถูกทำลาย แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราต้องการคือตรงกันข้าม

นี่คืออีกเหตุผลหนึ่งที่เรควรหลีกเลี่ยงน้ำมันประเภทโอเมกา-6

แต่ถ้า Butyrate รวมกับ DHA จากน้ำมันโอเมกา-3 เราจะได้สิ่งที่ต้องการ คือเซลล์มะเร็งจะถูกกำจัด

นอกจากนี้ DHA ยังมีฤทธิ์ด้านการเกิดตุ่มงอก (Polyps) ในลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีโอกาสที่จะกลายเป็นมะเร็งต่อไป

ความรู้นี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มีการปนเปื้อนเกี่ยวกับตุ่มงอก (Polyps) รวมทั้งผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการอักเสบในลำไส้ใหญ่ ซึ่งทั้งสองปัญหาอาจนำไปสู่การเกิดมะเร็งในอนาคต

ทำไมผู้ป่วยด้วยมะเร็งจึงผอมลง

เหตุผลคือ เซลล์มะเร็งจะแย่งสารอาหารต่างๆที่ผู้ป่วยบริโภค ทำให้ผู้นั้นสูญเสียน้ำหนักรวมทั้งกล้ามเนื้ออย่างมาก ในที่สุดจะเกิดสภาวะที่เรียกว่าผอมแห้ง (Cachexia) นอกจากนี้ ยังมีตัวการสำคัญคือสารต่างๆที่เกิดจากการอักเสบ (Cytokines, IL-6, IL-1 beta, TNF-alpha)

มีการศึกษาที่แสดงว่า น้ำมันโอเมกา-3 โดยเฉพาะ DHA ในน้ำมันจะช่วยป้องกันหรือกู่สภาพผอมแห้งได้ น้ำมันมะพร้าว (ซึ่งประกอบด้วยน้ำมัน MCT) ก็มีคุณสมบัติที่ดีเช่นเดียวกัน รวมทั้งมีความปลอดภัยสูง

ผู้ป่วยมะเร็งที่บริโภคน้ำมันเหล่านี้จะมีกำลังวังชา มีน้ำหนัก มีสภาวะโภชนาการ รวมทั้งทนต่อการรักษาได้ดีขึ้น โดยภาพรวมคือมีการทำนายโรคที่ดีขึ้น

ต่อสู้มะเร็งและโรคอ้วนด้วยขมิ้น

มีการศึกษาจำนวนมากที่แสดงว่าคนที่บริโภคขมิ้น โดยเฉพาะในหมู่ชาวอินเดีย มีอัตราการป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่น้อยกว่าคนที่บริโภคอาหารแบบตะวันตกอย่างมีนัยยะสำคัญ

ขมิ้นมีสาร Flavonoid ที่เรียกว่า Curcumin สารนี้นอกจากจะมีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบอย่างสำคัญแล้ว ยังมีสามารถป้องกันการเจริญเติบโตของมะเร็งหลายชนิด รวมทั้งมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย

โรคอ้วน มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับมะเร็งลำไส้ใหญ่ มีการศึกษาที่แสดงว่า Curcumin สามารถลดสภาวะการเกิดโรคอ้วน รวมทั้งลดจำนวน ขนาด และการแพร่กระจายของมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

ปัญหาของขมิ้นคือดูดซึมยากเมื่ออยู่ในรูปผง (เช่นแคปซูล) และการผสมขมิ้นกับน้ำมันจะช่วยให้การดูดซึมและการเข้าถึงเซลล์มะเร็งดีขึ้นมาก ส่วนน้ำมันที่ดีที่สุดคือน้ำมันปลา หรือน้ำมัน DHA บริสุทธิ์ การผสมกับน้ำมันเหล่านี้จะทำให้ได้ประโยชน์เพิ่มขึ้นหลายเท่า

สรุปว่า ควรบริโภคขมิ้นร่วมกับน้ำมันไปพร้อมอาหาร

ประโยชน์ของ Flavonoids จากพืช

ยังมีสารต้านมะเร็งที่เป็น Flavonoids ตัวอื่นๆอีก เช่น Quercetin ซึ่งพบในปริมาณมากในชา หวานอม แอปเปิล และ Cranberries เป็นต้น

Flavonoid ตัวนี้มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ รวมทั้งด้านการขยายตัวและแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งหลายชนิด และเช่นเดียวกับขมิ้น ปัญหาอยู่ที่การดูดซึม แต่ยังมีข้อดีคือเรามีสารนี้ในรูปสารละลายในน้ำ (Quercenase) ซึ่งช่วยให้การดูดซึมง่ายขึ้น

Luteolin ซึ่งเป็น Flavonoid พบมากในผัก Celery และ artichoke มีฤทธิ์ต้านมะเร็งอย่างแรง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่

Flavonoid อีกตัวหนึ่ง คือ Kaempferol พบมากในสตรอเบอรี่ ชา แอปเปิ้ล ถั่ว เปะก๊วย (Ginkgo biloba) ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ส่วนประสิทธิภาพขึ้นกับขนาดที่ใช้

Resveratrol เป็น Flavonoid ที่ให้ผลดีมากที่สุดสำหรับมะเร็งลำไส้ใหญ่ในสัตว์ทดลอง

Flavonoid Apigenine ที่มีในผักเช่น Celery, parsley หรือใน chamomile tea สามารถหยุดยั้งมะเร็งได้ ทั้งยังช่วยรักษาอาการโรคของลำไส้ใหญ่อักเสบและเป็นแผล

วิตามิน D3 ช่วยให้การทำนายอนาคตของโรคลำไส้

การที่วิตามิน D3 บกพร่อง เช่นที่เกิดกับคนผิวสีในสหรัฐฯ เป็นเหตุให้อัตราการป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ของคนผิวสีสูงกว่าคนผิวขาว (ประมาณ 65 / 100,000) ความเข้มข้นของวิตามินนี้ในพลาสมา หากมีน้อย จะสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

ชาเขียวมีผลต่อเซลล์มะเร็ง

การดื่มชาเขียวปริมาณมากจะช่วยลดอัตราป่วยด้วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ทั้งในกรณีของคนและสัตว์ทดลอง

Catechins ในชาเขียวจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของยาต้านมะเร็ง โดยเฉพาะส่วนประกอบที่เรียกว่า Epigallocatechin gallate (EGCG) นอกจากนี้ Catechins ยังช่วยจับธาตุเหล็กไว้ในรูปของ chelate ซึ่งเซลล์มะเร็งไม่สามารถทำปฏิกิริยากับธาตุเหล็กในรูปนี้ได้

EGCG สามารถลดหรือป้องกันการทำงานขององค์ประกอบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการเกิดและขยายตัวของเซลล์มะเร็ง

การใช้ EGCG ร่วมกับ Butyrate จะยิ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้สูงขึ้นอีก

เหตุผลทั้งหมดนี้ทำให้ชาเขียว รวมทั้งชาขาว ขึ้นแท่นเป็น Flavonoid หมายเลขหนึ่งในการต่อต้านมะเร็งลำไส้ใหญ่ การดื่มชาขาวแก่ๆวันละ 3 ถ้วยจะช่วยให้ได้ Catechins ในปริมาณที่พอเพียง และหากผสมน้ำทับทิม น้ำลูเบอร์รี่หรือผลไม้อื่นๆที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งก็จะยิ่งทำให้มีรสชาดน่าดื่มยิ่งขึ้น

ระวังสารแต่งรสอาหาร

กรดอมิโนหลายตัวมีฤทธิ์กระตุ้นการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของมะเร็ง เช่น ผงชูรส Glutamate สารตัวนี้มีฤทธิ์กระตุ้นมะเร็งรวมทั้งมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วย โดยเฉพาะที่ผนังลำไส้ใหญ่มีเซลล์ที่เป็นตัวรับ Glutamate ตามธรรมชาติ

Glutamate มีอยู่ทั้งในอาหารที่ปรุงแต่งและอาหารจากธรรมชาติหลายชนิด เช่น เนื้อสัตว์ มะเขือเทศ ถั่วดำ ถั่วฝัก เห็ด เมล็ดพืชต่างๆ สำหรับอาหารปรุงแต่งก็มีเช่น โปรตีนที่ข่อยจากพืช ผัก โปรตีน ถั่วเหลือง สารแต่งกลิ่นธรรมชาติ สารข่อยจากนม (Caseinate) สารสกัดจาก Yeast, Carrageenan.

เราควรสำรวจป้ายสินค้าเพื่อตรวจสอบหาสิ่งเหล่านี้ทุกครั้งที่เราซื้ออาหารใหม่ๆที่ไม่คุ้นเคย พลังของน้ำสกัดผัก

ในปัจจุบัน วงการแพทย์ได้ก้าวหน้าไปมากเกี่ยวกับการศึกษาและทำความเข้าใจกับเรื่องราวของมะเร็งลำไส้ใหญ่ มีรายงานกรณีผู้ป่วยสามารถหายจากมะเร็งลำไส้ใหญ่ด้วยการใช้เพียงสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเดียว แม้ส่วนใหญ่ เรายังใช้วิธีผสมผสานระหว่างเทคนิคทางการแพทย์กับการใช้สารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมอยู่

การใช้น้ำสกัดผัก นอกจากจะสะดวกและปลอดภัยแล้ว ยังช่วยให้การรักษาทางแพทย์ได้ผลดี เนื่องจากผักมีสาร Flavonoids หลายชนิดที่ช่วยให้เซลล์มะเร็งถูกทำลายง่ายขึ้น

ข้อสำคัญที่สุดในการต่อสู้กับมะเร็งลำไส้ใหญ่ คือ

- ขจัดเหล็กจากฮีโมโกลบิน (Heme iron) และ Glutamate ออกจากอาหารที่บริโภคให้มากที่สุด
- บริโภคผักให้มาก โดยเฉพาะผักใบเขียวต่างๆ กากใยของผักมีประโยชน์ที่สุดในการต่อต้านมะเร็ง
- ใช้เครื่องปั่นทำน้ำผัก จะช่วยการดูดซึมให้ดียิ่งขึ้น
- บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มี Probiotics เช่น แบคทีเรีย Lactobacillus rhamnosus หรือ L.plantarum รวมอยู่ด้วย Probiotics มีส่วนสำคัญมากในการลดการอักเสบของลำไส้ใหญ่และช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันมะเร็ง รวมทั้งเป็นแหล่งกำเนิดของ Butyrate ในลำไส้ใหญ่
- ระวังผักปนเปื้อนสารพิษ ยากำจัดศัตรูพืช (แนะนำผักโครงการหลวงทำสลัดบริโภคทุกเช้า – ผู้เรียบเรียง)
- ดื่มชา สาร Catechins ในชาจะช่วยจับ Heme iron ไว้ไม่ให้ถูกดูดซึม