

## ตัวทำลายสุขภาพที่ร้ายที่สุดคือการอักเสบ

เมื่อเราล่วงเข้าสู่วัยกลางคน เราจะเริ่มเผชิญกับภัยคุกคามเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้นเรื่อยๆ หลายคนจะเข้าสู่ช่วงการใช้ชีวิตที่มีความกังวล กลัวว่าจะเกิดปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ กลัวเป็นมะเร็ง เป็นอัมพาต ฯลฯ ก็เริ่มตัดทอนการกิน ดื่ม เที่ยวกลางคืน ซึ่งก็จะทำได้เป็นครั้งคราว บ้างก็เริ่มสะสมหนังสือที่เกี่ยวกับสุขภาพ แต่สำหรับคนส่วนใหญ่ ความสำนึกเกี่ยวกับสุขภาพหาได้เกิดขึ้นไม่ ถึงแม้จะได้รับคำแนะนำ คนเหล่านั้นก็จะยังวางเฉย อ้างว่าทุกคนก็ต้องตายอยู่วันยังค่ำ

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่า เราไม่สามารถทำอะไรได้

เอกสารนี้จะแนะนำว่ามีอะไรที่เราทำได้และควรทำเพื่อป้องกันตนจากสิ่งที่ทำลายสุขภาพที่มักจะเกิดเมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราจะมาสำรวจเรื่องราวของเส้นเลือดแข็ง (Atherosclerosis) เรื่องความต้านทานอินซูลิน และมะเร็ง เราจะคุยกันเรื่องอาหารเสริมและสารสกัดจากอาหารซึ่งจะช่วยให้เรารักษาสุขภาพให้ดีขึ้นเหมือนเมื่อครั้งที่เรายังอายุน้อย

อย่างไรก็ดี ขอได้โปรดระลึกไว้เสมอว่า อารูทที่สำคัญที่สุดที่เรามีอยู่ในการต่อสู้กับสิ่งที่เกิดเมื่อเรามีอายุมากขึ้นก็คือ “อาหาร” อาหารคือรากฐานที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่ใช้ในการต่อสู้ของเรา

### หลีกเลี่ยงไขมัน น้ำมันที่ได้รับการย่อยสลาย (oxidized fat)

โรคเส้นเลือดแข็ง เกิดจากการที่โคเลสเตอรอลและสารอื่นๆ ไปสะสมอยู่ที่ผนังหลอดเลือดเป็นแผ่นๆ ที่เรียกว่า Plaque ทำให้หลอดเลือดแข็ง และโพรงของเส้นเลือดตีบลง การป้องกันเส้นเลือดแข็งและตีบเล็ก หมายถึงการป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตีบ เป็นอัมพาต โรคหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน รวมทั้งการไหลเวียนของเลือดสู่อวัยวะต่างๆ ที่ลดน้อยลง

อาหารและการออกกำลังกายคือการป้องกันที่ดีที่สุดสำหรับโรคเหล่านี้ อย่างไรก็ตาม อาจมีบางรายที่ทั้งสองวิธีก็ยังไม่พอที่จะช่วยได้ ตัวอย่างเช่น คนที่สัมผัสกับแร่ธาตุที่เป็นพิษ ได้แก่ อลูมิเนียม ตะกั่ว ปรอท เหล็ก และ แคดเมียม คนเหล่านี้มีโอกาสสูงมากที่จะเกิดโรคเส้นเลือดแข็ง

แต่สำหรับคนทั่วไป สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการหลีกเลี่ยงไขมันหรือน้ำมันที่ผ่านกระบวนการย่อยสลายให้ออกซิไดส์ (oxidized oil) น้ำมันที่เราใช้อยู่ทุกวันทำให้เราหนีไม่พ้นปัญหานี้ เพราะน้ำมันส่วนใหญ่จะเป็นน้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการทำให้เป็น Polyunsaturated oil (น้ำมันไม่อิ่มตัว) ได้แก่

- น้ำมันข้าวโพด
- น้ำมันทานตะวัน
- น้ำมันถั่วเหลือง
- น้ำมันถั่วลิสง
- น้ำมันคาโนลา

ยังมีไขมันอีกประเภท เรียกว่า Trans fat ที่ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเราอ่านฉลากที่ขวดน้ำมันพบว่า Partially hydrogenated oil นั้นหมายถึงน้ำมันนั้นมี Trans fat ถึงแม้ว่าฉลากจะไม่ระบุโดยตรงก็ตาม

ในทางตรงกันข้าม ไขมันที่อิ่มตัว (น้ำมันจากสัตว์) จะไม่ย่อยสลาย (oxidized) ง่าย แต่ปัญหาก็คือน้ำมันเหล่านี้มักจะมีกระเสี้ยนกระสายของยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่ารา (โดยเฉพาะสัตว์ที่เลี้ยงตามธรรมชาติอาจจะกินหญ้าที่มีสารพิษเหล่านี้) นี่คือต้นเหตุของการอักเสบ และการอักเสบก็คือสาเหตุหลักของเส้นเลือดแข็ง อย่างไรก็ตาม สัตว์ที่เลี้ยงด้วยหญ้าป่าจะมีระดับน้ำมันโอเมกา-3 สูง ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดแข็งได้

แต่เราก็ไม่ควรใช้น้ำมันโอเมกา-3 ประจุอาหาร เพราะน้ำมันชนิดนี้จะย่อยสลายง่ายเมื่อถูกความร้อน นอกจากนี้ จะย่อยสลายเมื่อใช้เป็นน้ำมันสลัด ดังนั้นจึงควรตรวจสอบฉลากให้ดี แม้แต่ที่ระบุว่าทำจากน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ก็ตาม

ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงในฟาร์มจะมีการควบคุมอาหารที่ดีกว่า ทำให้ลดความเสี่ยงต่างๆลงได้มาก นับว่าเป็นแหล่งอาหารที่ถูกสุขลักษณะ

อย่างไรก็ดี ควรลดการบริโภคเนื้อแดง (เนื้อวัว เนื้อแกะ) ลงให้เหลือเพียงสัปดาห์ละครั้ง เนื้อวัวจะมีสองอย่างที่ช่วยให้เส้นเลือดแข็งได้ หนึ่งคือ มีเหล็กสูง และสองคือ มี Glutamate สูง ทั้งสองถ้าอยู่ร่วมกันจะกระตุ้นให้เกิดเส้นเลือดแข็งได้มากกว่า

ส่วนเนื้อไก่และเนื้อหมูมีเหล็กและ Glutamate น้อยกว่าเนื้อวัว

เราควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารเสริมวิตามิน C พร้อมอาหาร เพราะจะทำให้เกิดการ

ดูดซึมเหล็กมากเกินไป แม้ว่าจะเป็นเหล็กที่ได้จากพืชก็ตาม

น้ำตาลก็เป็นสาเหตุสำคัญของเส้นเลือดแข็ง ทั้งนี้ รวมทั้ง High fructose corn syrup ด้วยการบริโภคน้ำตาลมากเกินไปสู่การเกิดอ้วนง่าย และไปเพิ่มระดับ Triglyceride ระดับอนุโมลลิสะและสารจากการย่อยสลายไขมัน ทั้งหมดจะทำให้เส้นเลือดแข็ง

อย่าใช้สารสังเคราะห์ที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลประเภท Aspartame และอื่น ๆ เพราะจะมีผลไม่ดีกับสุขภาพหลายประการ

การใช้หญ้าหวานหรือสารประกอบที่ได้จากหญ้าหวานตามธรรมชาติจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า

### การออกกำลังกายช่วยป้องกันเส้นเลือดแข็ง

นอกจากการบริโภคอาหารให้เหมาะสมแล้ว การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันเส้นเลือดแข็ง แต่การออกกำลังกายต้องทำให้เหมาะกับความแข็งแรงของร่างกายและอายุ การออกกำลังกายชนิดที่ช่วยสร้างกล้ามเนื้อเป็นดีที่สุด แต่การวิ่งอาจเป็นอันตรายได้ ถ้าทำจนเกินขนาด

ควรบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง รวมทั้งใช้อาหารเสริมควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เนื่องจาก การออกกำลังกายที่หนักจะทำให้อนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นมากและจะคงอยู่นานเป็นชั่วโมง

อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายจะกระตุ้นระบบต่อต้านอนุมูลอิสระของร่างกาย ช่วยให้เลือดและระบบน้ำเหลืองไหลเวียนดี ทำให้เส้นเอ็น กระดูกแข็งแรง ช่วยให้ปอดแลกเปลี่ยนออกซิเจนดีขึ้น รวมทั้งกระตุ้นให้สมองซ่อมแซมระบบต่างๆ ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ก็ยังมีคุณประโยชน์อีกหลายประการสุดที่จะบรรยายให้ครบถ้วนได้

การดื่มของเหลวในปริมาณที่เหมาะสมก็มีความสำคัญมากเช่นกัน ผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ดื่มน้ำปริมาณน้อย ซึ่งจะทำให้เลือดข้นและมีโอกาสจับเป็นก้อนง่าย เช่นที่พบในรายที่หัวใจวายหรือเส้นเลือดในสมองอุดตัน การขาดน้ำจะทำให้ระบบน้ำเหลืองซึ่งทำหน้าที่ขับของเสียทำงานไม่เต็มที่

ควรดื่มชาอย่างน้อย 3 ถ้วยต่อวัน และดื่มน้ำสะอาดระหว่างนั้น มีชาสมุนไพรหลายชนิด เช่นชาหญ้าหวานที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งควรชงดื่มพร้อมกับชา จะช่วยให้รสชาติดีขึ้น

ควรหลีกเลี่ยงน้ำหรือผลิตภัณฑ์ที่ผสมฟลูออไรด์

มีสารสกัดจากพืชจำนวนมากที่พบว่ามีคุณสมบัติลดความเสี่ยงต่อหัวใจวายหรือเป็นลม อัมพาตรวมทั้งเส้นเลือดแข็งโดยทั่วไป สารสกัดเหล่านี้อาจพบได้ในรูปอาหารเสริม ได้แก่

- Curcumin
- Quercetin
- Kaempferol
- Luteolin
- Apigenin
- กระเทียมสกัด
- สารสกัดจากเมล็ดองุ่น
- Resveratrol
- Magnesium

วิตามิน D3 สามารถลดการอักเสบของเส้นเลือด ถ้าบริโภคติดต่อกันนานจะลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและสมองได้

#### อันตรายของอาหารแบบตะวันตก

การดื้ออินซูลินเป็นสภาพที่เยื่อหุ้มเซลล์ในร่างกายที่ทำหน้าที่รับอินซูลิน (Insulin receptor) เสื่อมสภาพ ไม่ตอบรับ หรือป้องกันไม่ให้อินซูลินผ่านเข้าสู่เซลล์ เมื่อเซลล์ไม่ได้รับอินซูลิน ก็จะทำงานย่อยสลายกลูโคสเป็นพลังงานไม่ได้หรือไม่เต็มที่

เนื่องจากเซลล์ทั้งหลายในร่างกายต้องการอินซูลินในการทำงาน ปัญหาการต้านอินซูลินจะมีผลกระทบต่ออวัยวะและเนื้อเยื่อทั้งหมด โดยเฉพาะสมอง เมื่อ Insulin receptor เสื่อมสภาพมากขึ้น ผู้ นั้นจะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานประเภท 2 (Type 2 diabetes) เบาหวานประเภทนี้กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก

การดื้ออินซูลินเป็นปรากฏการณ์ที่พบบ่อยมากในคนที่ เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มที่ เรียกว่าท้องพลุ่ย ซึ่งหมายถึงการมีไขมันไปสะสมอยู่ที่ลำไส้และอวัยวะต่างๆภายในช่องท้อง แต่ไม่ได้

หมายถึงไขมันที่มองเห็นสะสมอยู่ที่หน้าท้องหรือที่โคนขา

การบริโภคอาหารคาโบไฮเดรตที่มีอณูเล็ก เช่นน้ำตาล โดยเฉพาะfructose corn syrup รวมทั้งไขมันอิ่มตัวและ Trans fat ปริมาณมากจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดื้ออินซูลิน อย่างไรก็ตาม ในหลายกรณีพบว่าการเปลี่ยนอาหารให้เหมาะสมจะทำให้ฟื้นคืนสภาพได้ และถ้าบวกด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

คนที่บริโภคอาหารแบบตะวันตกในปริมาณมาก โดยเฉพาะคนอเมริกันจะบริโภคขนมหวานเช่นโดนัท ไอศกรีม ขนมฝรั่งต่าง ๆ ฝรั่งทอด ผลิตภัณฑ์จากข้าวโพด รวมทั้งเครื่องดื่มรสหวานต่าง ๆ เป็นปริมาณมหาศาล คนเหล่านั้นกำลังเดินทางไปสู่ภาวะดื้ออินซูลินอย่างแน่นอน เมื่อเวลาผ่านไป การดื้ออินซูลินจะไปยกระดับไขมันในเลือด ได้แก่ Triglycerides และ LDL cholesterol ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพหนักขึ้นไปอีก

อาหารเช่นฝรั่งทอดจะอันตรายเป็นสองเท่าเนื่องจากเป็นการทอดในน้ำมันที่เป็น Poly-unsaturated oil บวกกับธรรมชาติของฝรั่งซึ่งมีคุณสมบัติย่อยสลายง่ายเช่นเดียวกับน้ำตาล การบริโภคฝรั่งทอด (French fries) มาก จะทำให้เกิดการอักเสบในร่างกายได้ง่าย รวมทั้งสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นเช่นวิตามิน B complex และแมกนีเซียม ไปอย่างรวดเร็ว ทั้งยังสูญเสียสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งหมดจะนำไปสู่การเกิดเส้นเลือดแข็ง จากนั้นก็จะเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ ตามมา

การมีระดับแมกนีเซียมต่ำของอาหารแบบตะวันตก นอกจากจะสัมพันธ์กับการเกิดเส้นเลือดแข็งแล้ว ยังเกี่ยวกับการเกิดหัวใจล้มเหลว หัวใจหยุดเต้น หรือเต้นไม่เป็นจังหวะอีกด้วย

มีสารประเภท Flavonoids หลายตัวที่มีคุณสมบัติลดระดับน้ำตาลในเลือดรวมทั้งแก้ปัญหาการดื้ออินซูลิน ได้แก่

- Curcumin
- Quercetin
- Apigenin
- Luteolin

- กระเทียม
- ขิง
- อบเชย

สาร Flavonoids เหล่านี้พบได้ในพืชเช่น หัวหอม ชา กระเทียม และถั่วบราซิล  
ในรูปของสารสกัดก็จะให้ผลดีไม่แพ้ยาทีเดียว

สารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ คือ R-lipoic acid มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระอย่างแรง  
สามารถแก้ปัญหาการต้ออินซูลิน และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

การออกกำลังกายโดยเฉพาะแบบที่สร้างกล้ามเนื้อก็สามารถแก้ปัญหาการต้ออินซูลินได้  
เช่นกัน และเมื่อใช้ร่วมกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ก็มีไม่น้อยที่สามารถแก้ปัญหาโรคเบาหวาน Type 2  
ได้

### การอักเสบ : สาเหตุหลักของมะเร็ง

การอักเสบเรื้อรังคือสาเหตุหลักของการเกิดมะเร็งส่วนใหญ่ รวมทั้งมะเร็งที่มีความ  
เกี่ยวข้องกับไวรัสและแบคทีเรีย เช่น Human papillomavirus (HPV) กับมะเร็งปากมดลูก;  
Cytomegalovirus กับมะเร็งสมอง; Hepatitis C กับมะเร็งตับ; Helicobacter pylori กับมะเร็งกระเพาะ  
อาหาร ทั้งหมดนี้มีความเชื่อมโยงกับการอักเสบเรื้อรังทั้งสิ้น การอักเสบจะมีระดับต่ำแต่เป็นเวลานาน  
บางครั้งกินเวลาเป็นสิบ ๆ ปี เมื่อร่วมกับไวรัสที่เข้าไปทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ DNA และการทำงานของ  
เซลล์ ก็จะเป็นเหตุให้เซลล์กลายเป็นมะเร็ง

ความเร็วในการลุกลาม การเจริญเติบโตของมะเร็งเหล่านี้ต้องอาศัยการอักเสบที่รุนแรง  
อยู่อย่างต่อเนื่องที่ตำแหน่งของมะเร็งนั้น ซึ่งในที่นั้นจะมีอนุมูลอิสระรวมทั้ง peroxidase จำนวนมากด้วย

มีตัวอย่างของการใช้น้ำยากระตุ้นการอักเสบ Carrogenan ในสัตว์ทดลองที่ได้รับการปลูก  
เซลล์มะเร็ง พบว่ามะเร็งเติบโตและแพร่กระจายอย่างรวดเร็วเกือบจะทันทีที่ได้รับน้ำยา

แต่ที่โชคร้ายคือ มีการใช้ Carrogenan ในอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ รวมทั้งไอศกรีม ขนมอบ  
ขนมปังบางชนิด รวมทั้งใช้ในสูตรอาหารอีกเป็นจำนวนมาก

## ยิ่งปรับระบบการบริโภคได้เร็วเท่าไร โอกาสเกิดมะเร็งยิ่งน้อยลงเท่านั้น

แต่ก่อน เราเชื่อว่าวิตามิน C และ Beta-carotene ในผัก ผลไม้ คือตัวป้องกันมะเร็งที่สำคัญที่สุด แต่ปัจจุบัน เราทราบว่าตัวต่อต้านมะเร็งที่ดีที่สุดคือสารเคมีจำพวก Flavonoids ในพืช เช่น sulforaphane, resveratrol และ anthocyanins สารเหล่านี้จะทำงานร่วมกับวิตามิน แร่ธาตุหลายชนิดในการป้องกันมะเร็ง

เหตุผลที่การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาไม่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับการเกิดมะเร็งก็เพราะการเกิดมะเร็งในระยะเริ่มแรกใช้เวลานานมาก บางครั้งนานเป็นสิบ ๆ ปี (เช่นกรณีของมะเร็งต่อมลูกหมาก) ก่อนที่จะแสดงอาการ ในขณะที่การปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริโภคอาหารเกิดขึ้นภายหลังจากมะเร็งได้ก่อตัวขึ้นแล้วเป็นเวลานาน จึงทำให้ไม่เห็นความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสอง

ระยะห่างระหว่างการก่อตัวของมะเร็งและการแสดงอาการเรียกว่า Lag time อาจเกิดขึ้นในกรณีของมะเร็งเต้านม และมะเร็งปอดซึ่งผู้ที่สูบบุหรี่อาจไม่แสดงอาการใด ๆ ทั้งที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานานนับสิบ ๆ ปี

ข้อเท็จจริงทั้งหมดจึงนำมาสู่ข้อสรุปที่ว่า “ยิ่งปรับระบบการบริโภคได้เร็วเท่าไร โอกาสเกิดมะเร็งยิ่งน้อยลงเท่านั้น” หมายถึงการป้องกันมะเร็งเป็นเรื่องที่ต้องทำตั้งแต่เยาว์วัย ซึ่งหมายถึงโอกาสในการรักษามะเร็งให้หายขาดมีทางเป็นไปได้ ถ้าจัดการเสียตั้งแต่มะเร็งยังอยู่ในระยะเริ่มต้น

อย่างไรก็ดี นั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารเสียเลย เพราะอย่างน้อยมะเร็งหลายชนิดก็ต้องอาศัยการอักเสบเป็นเชื้อในการเติบโต ดังนั้น การเปลี่ยนอาหารและใช้อาหารเสริมเพื่อป้องกันการอักเสบย่อมมีผลต่อการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ในร่างกายของเราส่วนใหญ่มักจะมีเซลล์มะเร็งหลบซ่อนอยู่ เช่นประมาณ 70 % ของเพศชายเมื่ออายุ 70 ปีจะมีเซลล์มะเร็งซ่อนอยู่ที่ต่อมลูกหมาก เช่นเดียวกับเพศหญิงเมื่ออายุ 70 ปี จะมีเซลล์มะเร็งอยู่ในเต้านมประมาณ 70 % แต่ทั้งนี้ มีเพียงส่วนน้อยที่จะเกิดเป็นมะเร็งที่ลุกลาม

สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างการมีเซลล์และการเกิดมะเร็งคือ (1) อาหารที่บริโภค (2) พืชจากสิ่งแวดล้อม และ (3) จุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดมะเร็ง

## สารอาหารทำงานร่วมกันในการป้องกันมะเร็ง

เนื่องจากเราอยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยสารเคมีและสภาวะแวดล้อมที่สามารถก่อมะเร็ง โอกาสของเราที่เหลืออยู่คือการจัดการกับอาหารที่บริโภค หากเราต้องการหลีกเลี่ยงจากมะเร็ง นอกจากนี้ ยังต้องมีอาหารเสริมด้วย

ให้ระลึกเสมอว่า สารเคมีที่ก่อมะเร็งจะสะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานตลอดชีวิต ดังนั้น ยิ่งเราอายุมาก ยิ่งต้องป้องกันมาก

มีสารหลายตัวที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก เช่น สังกะสี

Curcumin, quercetin, sulforaphane, DHA.

Silymarin ซึ่งสกัดจากต้น Milk thistle จะมีฤทธิ์สูงมากในการป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมาก แม้จะใช้ในขนาดน้อย นอกจากนั้น ยังสามารถใช้รักษามะเร็งที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

สารประเภท Flavonoids เหล่านี้ถ้าใช้ร่วมกัน จะมีฤทธิ์เสริมกันมากกว่าใช้เดี่ยว รวมทั้งยังใช้ป้องกันเซลล์จากความเสียหายที่เกิดจากการฉายรังสี หรือการใช้เคมีบำบัดด้วย

## สาเหตุร่วมที่ทำให้โอกาสการเป็นมะเร็งเพิ่มขึ้น

สิ่งที่ควรทราบคือ อาหารที่มีสารก่อมะเร็งจะไปทำลายส่วนที่เป็นคุณสมบัติป้องกันมะเร็งของอาหาร ทำให้ประสิทธิภาพในการป้องกันลดลงหรือหมดไป เช่นเอาอาหารที่มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็งไปทำกับข้าวด้วยน้ำมันโอเมกา- 6 คุณสมบัติที่ป้องกันมะเร็งของอาหารนั้นก็ลดลงมากหรือหมดไป

ทำนองเดียวกัน ถ้าไม่ล้างผัก ผลไม้ให้ปราศจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า คุณสมบัติป้องกันของผัก ผลไม้นั้นก็ลดลง ไม่เหมือนที่ปลูกด้วยวิธีเกษตรอินทรีย์

การนอนไม่หลับ ความเครียดเรื้อรัง การออกกำลังกายหนัก การมีระดับวิตามิน D3 ต่ำ และสาเหตุอื่น ๆ อีกหลายประการจะมีผลทำให้ประสิทธิภาพของอาหารที่ลดลง

คนที่ชอบบริโภคอาหาร เครื่องดื่มที่ทำให้หวานด้วยสาร aspartame นอกจากจะไปทำลายคุณสมบัติที่ดีในอาหารแล้ว ยังเท่ากับนำเอาสารก่อมะเร็งไปสะสมไว้ในร่างกายด้วย

การใช้ยาฆ่าแมลงในบ้าน ใช้ลูกเหม็นในตู้เสื้อผ้า จะทำให้การบริโภคอาหารที่ลดลง เพราะทั้งคู่มีความสัมพันธ์กับมะเร็งและความเสียหายของระบบประสาท



อีกประการหนึ่ง เกี่ยวกับแบคทีเรียที่มีคุณในลำไส้ (Probiotics) ที่อาจสูญเสียไปเนื่องจากการบริโภคเนื้อสัตว์ที่มีการใช้ยาปฏิชีวนะ หรือการปนเปื้อนของยาต่างๆในน้ำดื่มสาธารณะ ทำให้คนจำนวนไม่น้อยสูญเสีย probiotics ซึ่งการสูญเสียนี้จะไปเพิ่มโอกาสการเกิดมะเร็งไม่เฉพาะที่ลำไส้ แต่รวมทั้งที่อวัยวะอื่น ๆ ด้วย และมะเร็งที่เกิดขึ้นจะมีความรุนแรงมาก

ดังนั้น การเติมแบคทีเรียที่ดีเมื่อมีโอกาส เช่นการบริโภคโยเกิร์ตที่มี Lactobacillus และ bifidobacterium อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้งจึงเป็นความคิดที่ดี

---