



## การตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อความรู้ด้านสุขภาพ (Risk Response For Health Literacy)

ประจำวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ.2562

### การวิเคราะห์คัดกรองและจัดลำดับความสำคัญประเด็นข่าว

หัวข้อข่าว .....มะเร็งระยะสุดท้ายหายขาด14วัน/กินแบบไหนกินอย่างไร.....

การวิเคราะห์สาระสำคัญ (โดยย่อ) ...มีการเสนอข้อมูลที่น่าทึ่งเกี่ยวกับการรักษา มะเร็ง สามารถหายจากโรคมะเร็งภายใน 14 วันด้วยการกินข้าวขาว ผสมมะม่วงสุก แล้วกินน้ำมะนาวทุกวัน จะทำให้สามารถต้านอนุมูลอิสระ และยับยั้งการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งได้ สามารถทำลาย ฆ่าเชื้อมะเร็ง และเอตส์ได้ ซึ่งข้อมูลที่เผยแพร่ทางยูทูปดังกล่าวสร้างความสับสนและความไม่เข้าใจในการรักษาโรคสำหรับประชาชนที่ป่วยด้วยโรคมะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยหลงเชื่อ และสูญเสียโอกาสในการรักษาโรคจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ดังนั้น จึงต้องเร่งให้ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับประชาชน รวมทั้ง อาจประสานไปยัง Source ที่ให้ข้อมูลเพื่อขอรับทราบรายละเอียดงานวิจัย หรือข้อมูลการศึกษาที่เกี่ยวข้อง จะได้ทำการ Stop source ต่อไป

ประเภทความเสี่ยงของข่าว  ข้อมูลเป็นเท็จ  ทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ  ทำให้เข้าใจสับสน

ข้อมูลมีความขัดแย้ง

ระดับความสำคัญ .....18.....คะแนน

.....ภิญญาพัชญ์ และภารินี...ผู้วิเคราะห์ข่าวประจำวัน (ทีม 2)

การมอบหมายหน่วยงานผู้เชี่ยวชาญสนับสนุนข้อมูลวิชาการ (ทีม 2 เป็นผู้มอบหมายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง)

ประธาน สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง)

HL Officer (ชื่อ-สกุล) นางแรกขวัญ สระวาสี/สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ) และนางสาวสุรียรัตน์ พิพัฒน์จารุกิตติ/สำนักโภชนาการ (เรื่องการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลดโรค)

การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพลดโรค (เรียบเรียงโดย นางสาวสุรียรัตน์ พิพัฒน์จารุกิตติ สำนักโภชนาการ)

จากความเชื่อที่ว่ามะเร็งสามารถหายได้ภายใน 14 วันด้วยการบริโภคข้าวขาวผสมมะม่วงสุกแล้วกินน้ำมะนาวทุกวัน จะทำให้สามารถต้านอนุมูลอิสระและยับยั้งการเกิดเนื้องอกหรือมะเร็งได้ และยังทำลายเชื้อมะเร็งและเชื้อเอตส์ได้ โดยบริบทของคนไทยนั้น มีการบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ซึ่งข้าวเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก หากไม่ได้ทำการขัดสีเอาส่วนที่เป็นประโยชน์ออกไป ข้าวขาวที่ผ่านกระบวนการขัดสีจะทำให้สารที่เคลือบอยู่บนเมล็ดข้าว ซึ่งเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุสำคัญสูญเสียไป โดยเฉพาะจมูกข้าวที่หลุดออกไปเป็นแหล่งของสารแกมมา โอไรซานอล (Gamma Oryzanol) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญ ข้าวขาว 100 กรัม ให้พลังงานถึง 365 กิโลแคลอรี แต่ให้เส้นใยเพียง 1.3 กรัมเท่านั้น ส่วนวิตามิน เกลือแร่ นั้นแทบจะไม่มีเลย การรับประทานข้าวขาวจึงเหลือเพียงคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเท่านั้น

ส่วนมะม่วงเป็นผลไม้ที่สามารถบริโภคได้ทั้งผลดิบและผลสุก ให้พลังงานสูง รสชาติหวานอร่อย จากผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามะม่วงยังอุดมไปด้วยสารพอลิฟีนอล (Polyphenols) ซึ่งทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด เช่น แมงจิจเฟอริน (Mangiferin) กรดแกลลิก (Gallic Acid) แกลโลแทนนิน (Gallotannins) เควอซีทิน (Quercetin) ไอโซเควอซีทิน (Isoquercetin) กรดเอลลาจิก (Ellagic Acid) และเบตาไกลูโคแกลลลิน (β-Glucogallin) ซึ่งมีฤทธิ์ในการต่อต้านและยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็ง<sup>4</sup> นอกจากนี้ เนื้อมะม่วงมีเส้นใยอาหารละลายน้ำที่เรียกว่า เพกติน (pectin) ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร มะม่วงน้ำดอกไม้สุก 100 กรัม ให้พลังงาน 73 กิโลแคลอรี มีสารเบตาแคโรทีน สูงถึง 593 ไมโครกรัม ซึ่งสารเบตาแคโรทีนนี้ ป็นสารชนิดหนึ่งในกลุ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ใยอาหาร 1 กรัม และน้ำตาล 15 กรัม

มะนาวเป็นพืชสมุนไพรที่เป็นได้ทั้งผักและผลไม้ตระกูลส้ม มีรสเปรี้ยว ซึ่งประกอบด้วยสารฟลาโวนอยด์จำนวนมาก เช่น อารจินิน (Apigenin) เฮสเพอริทิน (Hesperetin) แคมเฟอร์อล (Kaempferol) เควอซีทิน (Quercetin) และรูทีน (Rutin) นอกจากนี้ มะนาวยังมีสรรพคุณทางยาในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย จากการศึกษาวิจัยพบว่า สารสกัดจากมะนาวสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมได้<sup>3</sup> การบริโภคมะนาวไม่นิยมบริโภคทั้งผลโดยตรง แต่นิยมใช้น้ำมะนาวในการเพิ่มรสชาติของอาหารไทยทั่วไป โดยเฉพาะอาหารประเภทต้มยำหรือยำ และยังมีนิยมนำมาคั้นเป็นน้ำดื่ม มะนาวนำมาใช้ในการป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหวัด โรคลัมปีกิ้งเปิด เพราะมะนาวสามารถต้านเชื้อแบคทีเรียและอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ

หลายชนิด มะนาว 100 กรัม ให้พลังงาน 30 กิโลแคลอรี วิตามินซี 29 มิลลิกรัม แมกนีเซียม 6 มิลลิกรัม โพสฟอรัส 18 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 102 มิลลิกรัม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ยังไม่พบหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการบริโภคข้าวขาวร่วมกับมะม่วงหรือน้ำมะนาวที่จะมีผลกับเซลล์มะเร็งแต่อย่างใด ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคดังกล่าวนอกจากจะไม่ส่งผลดีแล้วยังอาจก่อให้เกิดผลเสียกับสุขภาพของผู้ป่วยโรคมะเร็งได้ เพราะผู้ป่วยโรคมะเร็งส่วนใหญ่ต้องการพลังงานมาก และต้องได้รับโปรตีนที่มีคุณภาพอย่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ หากผู้ป่วยได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อการเกิดมะเร็ง ควรดื่มน้ำที่มีสารก่อมะเร็ง และควรบริโภคข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือซึ่งจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินและแร่ธาตุมากกว่าข้าวขาว มะม่วงแม้มีสารอาหารต่างๆ ที่มีประโยชน์แต่เป็นผลไม้รสหวานประกอบไปด้วยน้ำตาลจำนวนมาก ซึ่งสิ่งนี้อาจเกิดผลเสียกับร่างกายหากรับประทานมากเกินไป น้ำมะนาวส่วนใหญ่มักผสมหรือเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งลงไป หากดื่มทุกวันอาจเสี่ยงต่อการได้รับน้ำตาลจำนวนมากเช่นกัน นอกจากนี้ การรับประทานอาหารเช้าๆ ต่อเนื่องกันนอกจากจะเสี่ยงต่อการขาดสารอาหารบางชนิดแล้วยังอาจเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษหรือสารเคมีที่ปนเปื้อนมาในอาหารประเภทเดียวกันซ้ำๆ เป็นเวลานานอีกด้วย

ข้อแนะนำสำหรับการบริโภคอาหารเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ควรเลือกรับบริโภคอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ผัก ผลไม้ และควรเลือกบริโภคผัก ผลไม้ให้หลากหลายชนิดอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากผักและผลไม้แต่ละชนิดจะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่แตกต่างกันไปเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ และเสริมด้วยอาหารที่มีกากใย โดยรับประทานข้าวกล้อง สลัดกับและเมล็ดธัญพืชและถั่วเมล็ดแห้ง การบริโภคอาหารแต่ละมื้อควรเป็นอาหารที่มีสัดส่วนของผัก : ข้าวกล้องหรือธัญพืชหรือถั่วเมล็ดแห้ง : เนื้อสัตว์ต่างๆ ในสัดส่วน 2 : 1 : 1 นอกจากนี้ไม่ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่ใส่ดินประสิว (สารบอแรกซ์) เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก แหนม หมูยอ เป็นต้น และอาหารปิ้งย่าง ทอด ส่วนที่ไหม้เกรียม หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์ ถ้าปฏิบัติตัวได้เช่นนี้ การเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งก็จะลดลงอย่างมาก

#### เอกสารอ้างอิง

1. นันทยา จงใจเทศ. 2557. **ปริมาณน้ำตาลในผลไม้ไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 32 หน้า.
2. อัจฉรา พรเสถียรกุล และนางสุจิตรา ผลประไพ. 2554. **อาหารต้านมะเร็ง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 72 หน้า.
3. Gharagozloo M, Doroudchi M, Ghaderi A. Effects of Citrus aurantifolia concentrated extract on the spontaneous proliferation of MDA-MB-453 and RPMI-8866 tumor cell lines. *Phytomedicine*. 2002;9(5):475-7.
4. Kim H, Moon JY, Kim H, Lee D-S, Cho M, Choi H-K, et al. Antioxidant and antiproliferative activities of mango (*Mangifera indica* L.) flesh and peel. *Food Chem*. 2010;121(2):429-36.

เลขานุการคณะทำงาน (กำกับติดตามและส่งข้อมูลทางวิชาการให้ทีม 3 ตรวจสอบ) : น.ส.กิ่งพิกุล ชำนาญคง