



# กินอาหาร บำบัด มะเร็ง



บำบัดผู้ป่วยโรคมะเร็งด้วยอาหาร ตั้งแต่ก่อนรับการรักษาระหว่างการรักษา จนเสร็จสิ้นการรักษา พร้อมคำแนะนำด้านอาหารเสริม และเมนูอาหารที่ปลอดภัย



10043361

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์



เขียน : **ท้วง ลัทธิน** หัวหน้าแผนกโภชนาการศูนย์มะเร็ง ผู้มีประสบการณ์การให้คำปรึกษาและแนะนำเรื่องโภชนาการแก่ผู้ป่วยมะเร็งมากกว่า 20 ปี

แปล : **เพ็ญศิริ รัตนศรี**



# สารบัญ



คำนิยม	3
คำนำผู้เชี่ยวชาญ	6
<b>บทที่ 1 พลังกาย ยาต้นมะเร็งที่ดีที่สุด</b>	<b>11</b>
ผู้ป่วยมะเร็ง 40 เปอร์เซ็นต์เสียชีวิตเพราะขาดสารอาหาร	12
หลักการกินอาหาร 3 ข้อ เพิ่มพลังสู้มะเร็ง	20
ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร	25
โภชนาการเพิ่มคุณภาพชีวิต	31
<b>บทที่ 2 แผนการบริโภคอาหารในช่วงรับการรักษา</b>	<b>35</b>
ปรับทัศนคติ สร้างพลังใจ	36
บริโภคอย่างไรในช่วงรับการรักษา	40
6 เคล็ดลับแก้คลื่นไส้อาเจียน	46
เม็ดเลือดขาวต่ำควรงดอาหารดิบ	51
นอกเวลาอาการเบื่ออาหาร	57
รับมือกับภาวะประสาทรับรสเปลี่ยน	62
ลดความหิวจากแผลในปาก	66
หลากวิธีแก้อาการปากแห้ง	70
อาหารเหนียวขึ้นแก้ปัญหาคลื่นลำบาก	75

เลี้ยงห้องอัดเพื่อแก้ห้องเสีย	78
เคล็ดลับซับน้ำยาล้าง	82
หาสาเหตุของโลกที่ตจางแล้วค่อยปรับโภชนาการ	85
โภชนาการหลังผ่าตัดอวัยวะ	89
<b>บทที่ 3 อาหารต้องห้ามในช่วงรับการรักษา</b>	<b>92</b>
อาหารที่มีวัตถุเจือปน	93
งดสูบบุหรี่ ลดความเสี่ยง	103
กินออร์แกนิกอย่างจริงจัง	109
อดอาหารเหมือนตัดพลังชีวิต	115
ถ้าชอบกินของมึนๆจะทำอย่างไร ?	119
เหล้าและบุหรี่ ปัจจัยเสี่ยงที่ต้องตัดขาด	122
ยาพื้นบ้าน อาหารบำรุง สมุนไพร	125
<b>บทที่ 4 วัตถุประสงค์สุขภาพเพื่อให้กลับมาแข็งแรง</b>	<b>131</b>
หลักการบริโภคขั้นพื้นฐานหลังสิ้นสุดการรักษามะเร็ง	132
ปรับการบริโภค ป้องกันมะเร็งได้ถึง 80 เปอร์เซ็นต์	136
มาตรการป้องกันมะเร็งของแต่ละประเทศ	141
ตรวจสอบเมนูอาหารเพื่อหาจุดบกพร่อง	147
วิธีการบริโภคของคนรุ่นก่อน	156
บริโภคไขมันอย่างถูกต้องช่วยให้ร่างกายแข็งแรง	164
ล้างผักอย่างไรให้แน่ใจว่าสะอาด	173

## บทที่ 5 อาหารต้านมะเร็ง 178

หลักโภชนาการหลังผ่านพ้นมะเร็ง	179
เม็ดเลือดขาวต่ำ	186
กลืนลำบาก	236
เมนูบำรุงแบบเร่งด่วน	244
เมนูเปี่ยมโปรตีน	254

## ภาคผนวก 278

รายชื่อผลิตภัณฑ์อาหารเสริม	278
อาหารป้องกันมะเร็งตามสีไฟจราจร	280
สัญลักษณ์รับรองผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกทางการเกษตร จากต่างประเทศ	285