

คุยกับผู้อ่าน



โรคเรแกนกับข้าวกล้อง

ประธานาธิบดีโรนัลด์เรแกน ป่วยมีก้อนเนื้อในลำไส้ใหญ่ (Colon) ซึ่งเมื่อแพทย์ผ่าตัดออกมาส่องตรวจ พบว่าเป็นมะเร็ง

โรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่เป็นสาเหตุการตายของคนอเมริกันปีละหลายหมื่นคน โรคนี้ในคนไทยก็ดูจะพบมากขึ้น มันเป็นโรคหนึ่งที่มากับความเจริญ เช่นเดียวกับโรคริดสีดวงทวาร

พบว่าคนอาฟริกาไม่ค่อยเป็นริดสีดวงทวารและมะเร็งของลำไส้ใหญ่ ทั้งนี้เป็นเพราะกินอาหารที่มีกากมาก

คนสมัยใหม่กินอาหารที่มีใย(ไฟเบอร์)น้อย เพราะเป็นอาหารที่ละเอียด จึงทำให้ท้องผูก เป็นริดสีดวงกันมากขึ้น และการที่ท้องผูก ของที่เป็นพิษจะสัมผัสอยู่กับผนังลำไส้ใหญ่เป็นระยะเวลานาน ก่อให้เกิดมะเร็งมากขึ้น

ขณะนี้จึงมีคำแนะนำให้กินอาหารที่มีใยและกากมากขึ้น เช่น ผัก และอาหารหยาบฝรั่งก็แนะนำควรกินขนมปังดำด้วย เพราะขนมปังขาวทำจากแป้งที่ละเอียดกว่า

ในบ้านเราคนที่กินข้าวกล้องพบว่าท้องไส้สบาย ท้องไม่ผูก เพราะข้าวกล้องมีกากมากกว่าข้าวที่สีขัดมันเอาส่วนข้างนอกออกไปหมด นอกจากนั้นข้าวกล้องยังมีไขมัน โปรตีน และวิตามินป้องกันโรคเหน็บชาอีกด้วย

ในความทันสมัยผู้คนจะเป็นโรคสมัยใหม่หรือโรคของชาวตะวันตกมากขึ้น เช่น ความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง จึงมีคำแนะนำว่าถึงจะอยู่ในสมัยใหม่ให้พยายามใช้ชีวิตอย่างคนสมัยเก่า เช่น ออกกำลังกายให้มาก อยู่กับป่ากับต้นไม้ให้มาก ๆ กินอาหารหยาบหรือที่มีกากมาก ๆ เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงจากการเป็นโรค 'ทันสมัย'

ประเวศวิสิ