

# 1. กินผักให้ครบ 5 สี



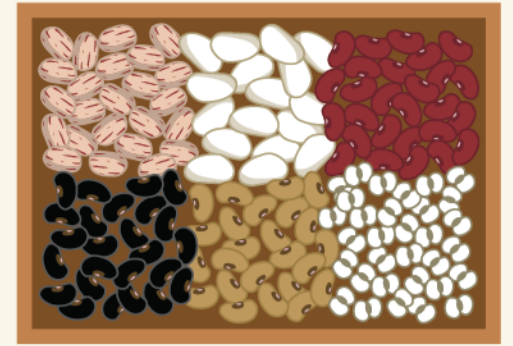
ผักแต่ละสีให้คุณค่าต่างกันไป  
จึงควรทานให้หลากหลาย  
เพื่อให้ได้ประโยชน์ครบถ้วน

# 2. ขยับหาผลไม้



ผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ และเส้นใย  
อาหารเยอะ จึงช่วยระบบย่อย  
อาหารและการขับถ่ายให้เป็นปกติ

# 3. เน้นธัญพืชและเส้นใย



ธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีจะให้  
คุณค่าทางอาหารสูง ทั้งวิตามิน  
แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระ

# 4. ประุงรสด้วยเครื่องเทศ



มีแร่ธาตุ วิตามินและสาร  
หลายชนิดที่ช่วยลดความ  
เสี่ยงเกิดโรคมะเร็ง  
และกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้

# กินอย่างไรให้ไกลมะเร็ง

ใส่ใจการกินขึ้นสัปดาห์  
ออกกำลังกายคู่กันสักหน่อย  
มะเร็งก็ถอยได้เหมือนกันค่ะ

# 5. ดื่มชาเขียว



มีสาร Catechins ซึ่งป้องกัน  
มะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ แต่ควร  
ดื่มหลังงทันทันที เพราะทิ้งไว้นาน  
จะเสียคุณค่าไป

# 6. ดื่มน้ำเปล่าให้พอ



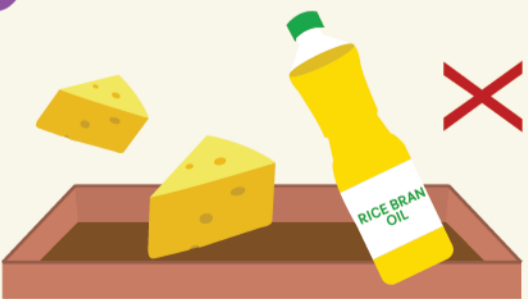
จะช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน  
และช่วยนำของเสียและสารพิษ  
ออกจากเซลล์ร่างกาย

# 7. ไม่เกรียม คิบ ทอดซ้ำ



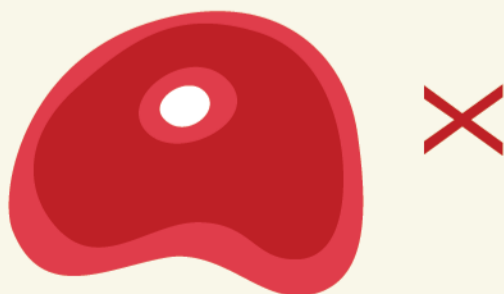
เลี่ยงอาหารปิ้งย่างไหม้เกรียม  
หรืออาหารสุกๆดิบๆ  
ปลาน้ำจืดที่มีเกล็ดหรือใช้น้ำมันทอดซ้ำ

# 8. บอกลาไขมันเลว



ซึ่งพบมากในนม เนย กะทิ ไขมันสัตว์  
ชีส น้ำมันพืชทอดซ้ำ  
น้ำมันปาล์มคลอเลสเตอรอลสูง

# 9. ลดกินเนื้อแดง



ผู้ที่กินเนื้อแดงมากกว่า 160 ก./วัน  
อาจเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งลำไส้เพิ่มขึ้น

# 10. ห่างจากของหมักดอง



ของเหล่านี้มีเกลือสูงปรุงแต่ง  
สีด้วยดินประสีและอาจมีสาร  
ก่อมะเร็งไนโตรซามีนปนเปื้อนอยู่

