



อาหาร ล้างพิษ

■ **ดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์**

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“จากสถิติขององค์การอนามัยโลก พบว่าสาเหตุของการตายของมนุษย์ อันดับ 1 มาจากโรคมะเร็ง รองลงมาคือโรคหัวใจและหลอดเลือด ดังนั้นการป้องกันและส่งเสริมเพื่อให้มีสุขภาพดี จะต้องเริ่มจากตัวเราเอง เนื่องจากเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงบรรดา มลภาวะต่างๆ ได้ทั้งหมด แต่เราสามารถจะทำในสิ่งที่จะช่วยลดผลกระทบ ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อร่างกายของเราได้ โดยการเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการกินอาหารสำเร็จรูป และหาเวลาออกกำลังกาย ปรับอารมณ์ไม่ให้เครียด โดยการ นั่งสมาธิ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม บุหรี่ ไม่อาศัยในย่านโรงงานอุตสาหกรรมหนักหรือที่มีมลพิษสูง ซึ่งหากสามารถเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ได้ จะทำให้คุณมีสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บได้แน่นอน



โดยทั่วไปแล้วร่างกายของสิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์ จะได้รับสารพิษจากสภาพแวดล้อม เช่น ฝุ่นละออง ก๊าซ เขม่าควัน สารกัมมันตรังสี สารเคมี รวมทั้งอาหารมีสารแปลกปลอมเจือปน เช่น ยาฆ่าแมลง สารตกค้าง สารปรุงแต่ง สีสังเคราะห์ทุกชนิด สารกันบูด ตลอดจนการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด และไม่ถูกสุขอนามัย เช่น การรับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มากเกินไป อาหารทอดที่อุดมไปด้วยไขมัน หรือไม่ชอบรับประทานผักสดและผลไม้ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน รวมทั้งยังไม่นิยมนอกก้างปลา พักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และถือเป็นการเปิดประตูต้อนรับโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น มะเร็ง หัวใจ หลอดเลือดอุดตัน เบาหวาน ความดันโลหิต โรคอ้วน ภูมิแพ้ และโรคอื่นๆ มากมาย จากผลการสำรวจของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีข้อมูลรายงานว่า ปัจจุบันคนไทยทั้งหญิงและชายที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะตรวจพบโรคต่างๆ เช่น ในผู้ชายมักจะประสบปัญหาของไขมันในเส้นเลือดหรือโรคเกี่ยวกับตับ ส่วนผู้หญิงจะมีปัญหาเกี่ยวกับไทรอยด์ ไซซ้อ หรือโรคเบาหวาน ซึ่งปัญหาของโรคเหล่านี้ ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการบริโภคเป็นหลัก

อาหารจัดเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิต การเลือกอาหารรับประทานจึงต้องดูที่คุณภาพของอาหาร ว่ามีสารอาหารครบถ้วน และเพียงพอต่อความต้องการของ



ร่างกายหรือไม่ สิ่งที่สำคัญคือต้องคำนึงถึงความสะอาด และต้องปราศจาก "สารพิษ" เจือปน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอันตรายแก่สุขภาพได้ โดยเฉพาะการเลือกรับประทานอาหาร "เมนูเด็ด" ต่างๆ ซึ่งเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัยนั้น จัดเป็น "อาหารอันตราย" และไม่ปลอดภัยต่อร่างกายอย่างยิ่ง ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารจึงจำเป็นต้องศึกษาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ โดยจากข้อมูลของ "Team Content" สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า "เมนูโปรด" ดังต่อไปนี้ จัดเป็นอาหารอันตราย

เมนูเด็ดที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

No.	รายการอาหารที่อาจก่อให้เกิดอันตราย	จุดที่เป็นความเสี่ยง	ผลกระทบต่อสุขภาพ
1.	อาหารจานด่วน เช่น เบอร์เกอร์ / สอทอด / พิซซ่า / นั้คเก็ต	<ul style="list-style-type: none"> - เชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับเนื้อสัตว์ที่นำมาใช้ - ใส่วัตถุกันเสีย - ผงชูรส (MSG) - ให้พลังงานสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - โรคทางเดินอาหาร - คลื่นไส้ / อาเจียน - ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ - ก่อให้เกิดภาวะโรคอ้วน
2.	อาหารทอดด้วยความร้อนสูง เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ /	<ul style="list-style-type: none"> - การทอดด้วยความร้อนสูงทำให้เกิด "สารอะคริลาไมด์" ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง - มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก - มันฝรั่งยังมี "ดรรชนีกลีซีมิก"(Glycemic) สูงทำให้อัตราการเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลเกิดได้เร็ว 	<ul style="list-style-type: none"> - โรคมะเร็ง - ทำให้ร่างกายขาดแคลนน้ำได้ / ปิดกั้นการดูดซึมของไขมัน - เสี่ยงต่อโรคอ้วน / เบาหวาน
3.	อาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น คุกกี้ / แยม / ลูกอม	<ul style="list-style-type: none"> - น้ำตาลสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - เสี่ยงต่อโรคอ้วน / เบาหวาน - ฟันผุ / ปัญหาในช่องปาก
4.	อาหารปิ้ง-ย่าง	<ul style="list-style-type: none"> - กระบวนการปิ้งย่างทำให้เกิดสารก่อมะเร็งที่เรียกว่าเฮเทอโรไซคลิกเอมีนส์ (Heterocyclic amines) 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำลายสารพันธุกรรมหรือที่เรียกว่า ดีเอ็นเอ (DNA) - เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่และมะเร็งกระเพาะอาหาร
5.	น้ำอัดลม	<ul style="list-style-type: none"> - มีความเป็นกรดสูง (pH 3.4) (กรดฟอสฟอริก แอสิค) - มีสาร เอซีดีเอ็น ไกลคอล (เป็นตัวทำให้น้ำอัดลมเย็นจัดและช่วยป้องกันการแข็งตัวที่อุณหภูมิ 0 องศา) - มีสารป้องกันเชื้อราโซเดียมเบนโซเอท (sodium benzoate) 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้กระดูกและฟันผุกร่อนได้ - สารเคมีตัวนี้เป็นสารพิษอย่างอ่อนๆ ที่จัดอยู่ใน กลุ่มของสารหนู - เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

การดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ย่อมดีกว่าตามแก้ปัญหา เช่น ปลดปล่อยให้เจ็บป่วยเสียก่อน แล้วค่อยมารักษาซึ่งด้านแพทย์ทางเลือกถือว่าเข้าเกินไป เพราะการที่ร่างกายจะแสดงอาการเจ็บป่วยจนปรากฏอาการออกมาให้เห็นนั้น นั้นต้องสะสมความผิดปกติไว้เป็นเวลานาน ดังนั้น การดูแลรักษาสุขภาพทั้งเรื่องอาหาร อากาศ อารมณ์ และหมั่นออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ดีในระยะยาว โดยไม่ต้องพะวงเรื่องการสิ้นเปลืองงบประมาณในการรักษา เพราะหากเราดูแลสุขภาพดี ย่อมจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างแน่นอน รวมถึงแนวคิดเรื่องการล้างพิษ เพื่อกำจัดของเสียและสารพิษแปลกปลอมที่ตกค้างอยู่ในร่างกายนั้น พบว่ามีมาตั้งแต่สมัยอียิปต์ จีนและอินเดียโบราณ

การล้างพิษ

การล้างพิษ (Detoxification) คือ กระบวนการกำจัดของเสียและสารพิษแปลกปลอมที่ตกค้างอยู่ในร่างกายให้หมดไป โดยทั่วไปธรรมชาติของมนุษย์ ระบบขับถ่ายคือส่วนที่ทำหน้าที่ล้างพิษ ซึ่งจะเริ่มทำงานตั้งแต่เราเริ่มตื่นขึ้นมา และร่างกายของคนส่วนใหญ่จะพร้อมขับถ่ายภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากที่ตื่นนอน และหากผ่านหนึ่งชั่วโมงไปแล้วร่างกายของเราก็ยังไม่ได้ขับถ่ายของเสียออกไป ระบบขับถ่ายก็จะหยุดทำงานลงชั่วคราว อย่างไรก็ตาม หากไม่อาจขับถ่ายได้ตามปกติหลังตื่นนอนตอนเช้า ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด ถึงแม้จะยังไม่ส่งผลกระทบต่อระบบภายในร่างกาย และไม่ทำให้ร่างกายล้มป่วยในทันทีก็ตาม แต่เราควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กลับเข้าสู่การล้างพิษตามระบบตามธรรมชาติให้เร็วที่สุด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการล้างพิษของร่างกายเสียสมดุลไปอย่างถาวร เพราะหากปล่อยให้เกิดพฤติกรรมเหล่านี้นานๆ ร่างกายจะเริ่มเสียสมดุลมากขึ้นเรื่อยๆ จะเป็นจุดที่นำไปสู่อาการเจ็บป่วยได้

อาการบ่งชี้ภาวะที่มีของเสียและสารพิษสะสม

ในปริมาณที่เป็นอันตราย

โดยทั่วไปแล้ว หากร่างกายของเรามีของเสียและสารพิษสะสมในปริมาณที่เป็นอันตรายจนถึงขั้นที่จะก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้นั้น ร่างกายจะมีการส่งสัญญาณเตือนออกมา ให้เรารู้ล่วงหน้าว่าถึงเวลาที่เรากำลังดูแลเอาใจใส่ตัวเองเพิ่มขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสามารถข้อสังเกตได้จากอาการดังต่อไปนี้

- ร่างกายอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ไม่กระปรี้กระเปร่า
- มีอาการของโรคภูมิแพ้

- เกิดภาวะภูมิต้านทานโรคต่ำทำให้ไม่สบายหรือเป็นหวัดได้ง่าย
- ปวดศีรษะ มึนงงบ่อยๆ หรืออาจปวดถึงขั้นเป็นไมเกรน
- มีสิวและผดผื่นขึ้น
- นอนหลับยาก หรือรู้สึกวอนไม่พอ
- มีกลิ่นปาก หรือมีแผลในช่องปาก
- จุกเสียด แน่นท้อง ปวดท้องเป็นประจำ เนื่องจากระบบการย่อยอาหารมีปัญหา ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- ระบบขับถ่ายมีปัญหา ท้องผูกเป็นประจำ หรือท้องเสียง่าย เป็นริดสีดวงทวาร
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- อารมณ์แปรปรวนง่าย ประสาทตึงเครียด
- ผิวหมองคล้ำ เกิดริ้วรอยง่าย ผิวแห้งและหยาบกร้าน ดูแก่กว่าวัย
- มักปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ
- ขี้ลืม สมองไม่ปลอดโปร่ง คิดอะไรไม่ค่อยออก

วิธีการล้างพิษ

ปัจจุบันมีวิธีการล้างพิษ รูปแบบต่างๆ ซึ่งเป็นที่นิยมปฏิบัติในกลุ่มผู้ที่รักสุขภาพ หลากหลายวิธี เช่น

1. การล้างพิษโดยการสวนทวาร เป็นวิธีการล้างพิษตกค้างที่อยู่ในระบบทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดี แต่ต้องศึกษาข้อมูลและขั้นตอนการปฏิบัติให้ละเอียดก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจริง
2. การล้างพิษด้วยน้ำ โดยการดื่มน้ำเปล่าในตอนเช้าหลังจากที่ตื่นนอน (หรือดื่มน้ำสมุนไพรอุ่นๆ* ทั้งวันแทนการดื่มเครื่องดื่มที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น น้ำอัดลม กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ฯลฯ) ซึ่งถือเป็นการล้างพิษที่ตกค้างอยู่ในระบบของเหลวภายในร่างกาย (ระบบเลือด น้ำเหลือง ฯลฯ) โดยสารพิษจะถูกขับออกมาทางเหงื่อ และปัสสาวะ
3. การล้างพิษด้วยกระบวนการหายใจที่ถูกต้อง เช่น วิธีการหายใจแบบโยคี (หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ) วิธีนี้นอกจากจะเป็นการเพิ่มก๊าซออกซิเจนให้กับร่างกายแล้ว ยังสามารถไล่อากาศเสียในร่างกายออกไปได้มากกว่าเดิมอีกด้วย
4. การล้างพิษด้วยการอดอาหาร ในการอดอาหารเพื่อล้างพิษนั้น จะต้องอดอาหารจำพวกโปรตีน, ไขมัน, และ คาร์โบไฮเดรต ทั้งข้าวและขนมปัง กินได้แต่เพียงผักและผลไม้ตามจำนวนที่กำหนดให้ในแต่ละหลักสูตรการอดเพื่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ในวงการแพทย์ทางเลือกยังมีอีกหลายวิธีการในการดูแลป้องกันตัวเองอย่างครบวงจร เช่น การล้างพิษและสารโลหะหนักที่สะสมอยู่ในร่างกาย โดยล้างผ่านเส้นเลือดด้วยการใช้กรดอะมิโน (สารอัสดีทีโอ) ที่นำมาผสมกับแร่ธาตุและ

น้ำเกลือ เพื่อรักษาการเกิดการอักเสบหรือการทำงานผิดปกติของเซลล์ในผนังของหลอดเลือด โดยสารอีทีทีเอจะไปจับกับสารที่เป็นพวกโลหะหนักที่เป็นพิษ เช่น ตะกั่ว แคดเมียม ปรอท และสารแร่ธาตุที่มีในร่างกายซึ่งมาจับในเซลล์หลอดเลือด เช่น เหล็ก ทองแดง การสะสมของโลหะหนักบนเซลล์บุภายในของผนังหลอดเลือด ซึ่งจะเหนี่ยวนำให้เกิดอนุมูลอิสระบนผนังเซลล์ ดังนั้นคอเลสเตอรอลจึงมาจับบนผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบลง เมื่อทำการล้างพิษโลหะหนักสารอีทีทีเอจะไปจับกับโลหะหนัก และละลายออกทางไต การจับตัวของคอเลสเตอรอลจะค่อยๆ ถูกร่างกายกำจัดให้ลดลง ผนังเซลล์หลอดเลือดก็จะดีขึ้น การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เส้นเลือดไม่ตีบตัน การล้างพิษวิธีนี้ **รศ.ดร.นพ.กำพล ศรีวัฒนกุล** ได้นำทฤษฎีนี้มาจากสถาบัน American College For Advancement in Medicine (ACAM) มาใช้ ซึ่งเหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพโดยทั่วไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เสี่ยงโรคหัวใจ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันเลือดผิดปกติ

ความจำเสื่อม ซึ่งเกิดจากหลอดเลือดอุดตัน แต่การล้างพิษเพื่อจับสารโลหะหนักนั้น ไม่เหมาะกับผู้ที่เคยมีประวัติโรคไตหรือไตวาย ส่วนผลกระทบข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นสำหรับการทำครั้งแรกก็คือบางรายอาจมีอาการอ่อนเพลียเล็กน้อยในช่วงแรก เพราะสารพิษและโลหะหนักจะขับออกมาทางปัสสาวะ ซึ่งความถี่ในการทำนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จำนวนครั้งจึงไม่เท่ากันแล้วแต่ปัญหาว่ามีมากน้อยเพียงใด แต่โดยปกติจะอยู่ประมาณ 10-15 ครั้ง โดยทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือเดือนละ 2 ครั้ง หลังจากนั้นให้ทำทุกๆ 2 ปี ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการล้างพิษเป็นทางเลือกในการช่วยชะลอการแก่ก่อนวัย และป้องกันความเสี่ยงของเซลล์เพื่อปรับระบบต่างๆ ในร่างกาย เป็นการช่วยเพิ่มออกซิเจนแก่เซลล์ให้มากขึ้น ดูแลระบบไหลเวียนเลือด การย่อยทำให้ระบบต่างๆ มีการซ่อมแซมได้ดีขึ้น ซึ่งจะต้องทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 ครั้ง ที่สำคัญคือต้องมีค่าใช้จ่ายในการล้างพิษและควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์



อาหารล้างพิษ

ตามหลักโภชนาการถือว่า อาหารเป็นยาที่ดีที่สุด อีกทั้งยังหาได้ง่าย และราคาไม่แพง แต่ในความเป็นจริงแล้ว คนเรามักจะกินชนิดตามใจปาก คือไม่ได้กินตามความต้องการของร่างกายทุกวัน ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาท้องผูก และมีของเสียหมักหมมในลำไส้ใหญ่ตามมา และหากมีอาการท้องผูกเรื้อรัง อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักได้ ดังนั้นคนที่ท้องผูกส่วนใหญ่ จึงหันไปพึ่งพารักษาการกินยาระบาย และการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ซึ่งวิธีนี้เป็นทางเลือกที่เร็วและเห็นผลทันที แต่ไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว เนื่องจากเป็นการทำลายจุลินทรีย์ชนิดดีที่อยู่ในผนังลำไส้ใหญ่ ที่ทำหน้าที่คุ้มครองและช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ชนิดที่ก่อให้เกิดโรค ดังนั้นหากสวนล้างลำไส้ใหญ่บ่อยเกินไป จะเป็นการกำจัดจุลินทรีย์ชนิดดีนั้นออกไปด้วย ผลก็คือ จะทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น และทำให้ร่างกายเสียสมดุลของเกลือแร่

แต่การล้างพิษด้วยการกินเส้นใยอาหารจากผักและผลไม้ จะช่วยให้ลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวได้ดี ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังสามารถลดปริมาณสิ่งหมักหมมในลำไส้ใหญ่อีกด้วย ถือเป็นทางเลือกที่ดีโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพของใคร่ครวญมากกว่า เพราะได้เส้นใยอาหารที่มีประโยชน์คือ เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ (water insoluble fiber) และเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำ (water soluble fiber) โดยเส้นใยเหล่านี้จะไปเสริมให้การล้างพิษตามวิถีธรรมชาติของลำไส้ใหญ่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งร่างกายจะได้รับเส้นใยอาหารจากการกินอาหารประเภทข้าวกล้อง ธัญพืช โฮลวีท ข้าวโอ๊ต ถั่ว ผักและผลไม้ เป็นต้น อาหารเหล่านี้ช่วยให้เกิดขบวนการล้างพิษแก่อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ตับ ลำไส้ ไต ผิวหนัง ช่วยป้องกันการจับตัวของสารพิษ รวมถึงช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งสารพิษต่างๆ ที่สะสมอยู่ในร่างกายอาจมาจากควันพิษในอากาศ สารเจือปนในอาหาร เช่น สีผสมอาหาร สารกันเสีย ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยรอส หรืออาหารที่มีสารพิษเจือปน (ทั้งในตัวอาหารเองหรือเกิดจากขบวนการผลิต) เป็นต้น

อาหารที่สามารถล้างพิษ

No.	อาหารล้างพิษ	คุณสมบัติ / สรรพคุณ
1.	กล้วย 	<ul style="list-style-type: none"> - บำรุงและสร้างความแข็งแรงแก่กระเพาะอาหาร - ให้เกลือแร่ที่จำเป็นแก่ร่างกาย เช่น โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียมช่วยควบคุมระดับของเหลวในร่างกายโดยช่วยขับของเหลว หรือสารพิษส่วนเกินออกจากร่างกาย - การกินกล้วยเป็นประจำช่วยป้องกันท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ - สามารถช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ดี
2.	กะหล่ำ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีสารต้านมะเร็งและอนุมูลอิสระ (Antioxidant) - ช่วยดับพิษฮอร์โมนที่มากเกินไป เช่น ฮอร์โมนความเครียดที่มีผลเสียต่อร่างกาย - ช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและปกป้องกระเพาะอาหารจากแบคทีเรียและไวรัสต่างๆ - พืชตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บรอกโคลี และกะหล่ำปม ผักเหล่านี้ช่วยทำความสะอาดร่างกายและช่วยกำจัดของเสียจากสิ่งแวดล้อม ล้าง เช่น คิวโนนหรือคิวโนนจากท่อไอเสีย - ช่วยให้ตับผลิตเอนไซม์ออกมาให้เพียงพอในการกำจัดของเสีย
3.	กระเทียม 	<ul style="list-style-type: none"> - มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ขับและฆ่าพยาธิในทางเดินอาหาร และฆ่าเชื้อ - ช่วยทำความสะอาดเลือดและระบบลำไส้ ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นและลดแรงดันโลหิต - ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็งและทำให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น
4.	กระเจี๊ยบ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีคุณสมบัติช่วยทำความสะอาดแบคทีเรียและไวรัสออกจากระบบทางเดินปัสสาวะซึ่งมักก่อให้เกิดการติดเชื้อ ทำให้มีอาการปัสสาวะไม่ออกหรือมีเลือดปนหรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง
5.	ตำลึง 	<ul style="list-style-type: none"> - ช่วยผลิตน้ำดีที่จะทำให้ลำไส้ขับสารพิษออกจากร่างกายได้ดีขึ้น - สารที่มีอยู่ในตำลึงช่วยให้ตับสลายไขมันในร่างกาย - จัดเป็นยาเย็นสามารถช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย
6.	มะนาว 	<ul style="list-style-type: none"> - สุดยอดอาหารที่ช่วยทำความสะอาดตับ - มีวิตามินซีสูง น้ำมะนาวสดเมื่อนำมาผสมกับน้ำอุ่นแล้วดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอนจะช่วยล้างพิษและทำให้เลือดสะอาดขึ้น แต่ถ้าใช้น้ำมะนาวผสมกับโยเกิร์ตและน้ำผึ้งก็จะเป็นอาหารที่ช่วยล้างพิษในลำไส้และป้องกันอาการท้องผูกได้อีกด้วย
7.	มะเขือพวง 	<ul style="list-style-type: none"> - มีไฟเบอร์สูง ช่วยดูดซึมไขมันในอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยจับไขมันอิ่มตัว (ไขมันอันตราย) และขับออกจากร่างกายโดยระบบขับถ่าย - มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระสูง จึงช่วยกำจัดของเสียออกจากระบบทางเดินอาหารได้เร็วขึ้นและลดการสะสมของเสีย
8.	คื่นฉ่าย 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นสุดยอดอาหารทำความสะอาดเลือดและช่วยลดความดันโลหิต ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรกินน้ำคั้นจากคื่นฉ่ายเป็นประจำ เพื่อช่วยควบคุมระดับแรงดันเลือดให้คงที่ - มีสารต้านการเกิดมะเร็ง และสารที่ช่วยขับของเสียจากบุนนาคหรือในคนที่สูบบุหรี่หรือผู้ที่ได้รับคิวโนนหรือคิวโนนด้วย

9. แครอท



- เป็นแหล่งของสารอัลฟาและเบตาแคโรทีน (Alpha and Beta-carotene) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ วิตามินเอ และถือว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีเยี่ยมช่วยปกป้องร่างกายจากสารพิษจากสิ่งแวดล้อม
- ช่วยระบบประสาท สายตา ผิวหนัง ที่ต้องสัมผัสแสงแดดเป็นประจำ
- สารในแครอทช่วยลดการเกิดมะเร็ง และช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจและหัวใจแข็งแรงขึ้น

10. พืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และถั่วขาว

- มีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ทำความสะอาดลำไส้ ลดการสะสมของสารพิษในลำไส้ และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ อีกทั้งช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งต่อมลูกหมากด้วย

11. ทับทิม



- น้ำทับทิมสามารถรักษาอาการอักเสบและลดความปวดได้ เนื่องจากในทับทิมมีสารแอสไพรินซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับแอสไพรินในยาแก้ปวด
- ช่วยล้างพิษลดการติดเชื้อของเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย และลดอาการอักเสบ
- ผู้ที่มีอาการไขข้ออักเสบ ปวดบวม ข้ำ กินทับทิม จะช่วยลดอาการปวดลงได้
- มีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

12. สาหร่าย



- สามารถจับของเสียจากโลหะหนัก และรังสี จากคลื่นวิทยุ คลื่นโทรศัพท์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า และคลื่นไมโครเวฟทั้งหลายที่สะสมในร่างกาย ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายและ ก่อให้เกิดมะเร็ง

13. ส้มโอ



- มีสารเพคตินซึ่งเป็นไฟเบอร์สูง สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ก่อนที่จะจับตัวเป็นก้อนและไปขวางทางเดินในหลอดเลือด และยังช่วยป้องกันไม่ให้โลหะหนักเหล่านี้ทำอันตรายต่อร่างกาย

14. หัวหอม



- มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล LDL ซึ่งเป็นตัวการก่อให้เกิดโรคหัวใจ
- ช่วยทำให้ระบบทางเดินหายใจทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคหอบ โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และที่สำคัญคือช่วยรักษาโรค เบาหวานโดยช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่

15. องุ่น



- ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมะเร็งกระเพาะอาหารและมะเร็งตับอ่อน สารต้านอนุมูลอิสระในองุ่นช่วยปกป้องสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

16. บีทรูท



- อุดมไปด้วยสารไฟโตเคมีคอล (Phytochemical) วิตามินและเกลือแร่หลายชนิด ซึ่งทำให้บีทรูทมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อโรค ทำความสะอาดเลือดทำความสะอาดตับ และระบบน้ำเหลือง
- มีคุณสมบัติพิเศษที่ส่งเสริมให้ร่างกายขับออกซิเจนได้มากขึ้น จึงช่วยกำจัดของเสียได้ง่ายและเร็วขึ้น
- จากการศึกษาพบว่าบีทรูทยังสามารถช่วยปรับระดับกรด-ด่าง ในเลือดให้สมดุลด้วย

17. บลูเบอร์รี่



- มีค่าแอนติออกซิแดนต์สูงมาก
- มีสารแอสไพรินตามธรรมชาติ ซึ่งช่วยลดการระคายเคือง สารที่มีในบลูเบอร์รี่สามารถเข้าไปขัดขวางแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ลดการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ

No.	อาหารล้างพิษ	คุณสมบัติ /สรรพคุณ
18.	อะโวคาโด 	<ul style="list-style-type: none"> - มีสารกลูตาไทโอน(Glutathione) ที่สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลและป้องกันหลอดเลือดอุดตัน ทำให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น - ช่วยจับสารพิษที่เป็นตัวก่อให้เกิดมะเร็งกว่า 30 ชนิด - ช่วยให้ตับกำจัดของเสียจำพวกสารเคมีและโลหะหนัก ซึ่งนักวิจัยพบว่าผู้สูงอายุซึ่งกินอาหารที่มีสารกลูตาไทโอนสูงจะมีสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ได้กิน และมีอัตราการเกิดโรค - หัวใจน้อยกว่า 30 เปอร์เซ็นต์
19.	แอปเปิล 	<ul style="list-style-type: none"> - มีเพกตินสูง (เป็นไฟเบอร์ชนิดหนึ่งซึ่งช่วยจับคอเลสเตอรอลและโลหะหนักในร่างกายที่ปะปนมากับอาหาร เช่น ปรอท ตะกั่ว ซึ่งสามารถทำลายเซลล์สมอง) - ช่วยต่อต้านการเกิดมะเร็ง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส - แอปเปิลช่วยขับสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอาการแพ้ในเด็ก และทำให้เกิดไมเกรนในผู้ใหญ่ได้
20.	อัลมอนด์ 	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นถั่วที่มีใยอาหารสูง มีแคลเซียมและโปรตีนที่ดีต่อร่างกาย - มีไขมันที่ดีและจำเป็นต่อร่างกาย - อัลมอนด์ยังช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพราะระดับน้ำตาลในเลือดสูงก็จะทำให้เกิดอาการไฮเปอร์ไกลซีเมีย (Hyperglycemia) ทำให้รู้สึกหิวน้ำมากกว่าปกติ หายใจไม่ออก ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และหากน้ำตาลในเลือดต่ำหรือ ไฮโปไกลซีเมีย (Hypoglycemia) จะทำให้เกิดอาการหน้ามืด เป็นลม ใจสั่น ไม่มีแรง คิดอะไรไม่ออก

สำหรับทางออกในกลุ่มของผู้ที่เชื่อในเรื่องการล้างพิษนั้น คงต้องหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารใหม่ ซึ่งอาจต้องลดหรือเพิ่มอาหารบางชนิดหรือบางมื้อด้วย แต่ที่สำคัญคือต้องเน้นการทานอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งบางทฤษฎีอาจจะต้องเพิ่มการทานถั่วแบบต่างๆ เมล็ดพืช และน้ำมันจากพืช-ผลไม้สูตรต่างๆ ชาสมุนไพร ยาเม็ดหรือแคปซูลสมุนไพร หรือ อาจเพิ่มการพอกตัวด้วยสาหร่าย การขัดหรือการนวดตัว การอบไอน้ำ ตลอดจนจนถึงการนั่งสมาธิ ทำโยคะเข้าไปด้วย เป็นต้น ถึงแม้ว่าหลายท่านอาจจะรู้สึกว่าโลกที่เราอยู่นั้นเต็มไปด้วยมลภาวะ แต่ผลการศึกษาจากสำนักต่างๆ กลับยืนยันว่า ปัจจุบัน คนเรามีอายุเฉลี่ยสูงขึ้นตลอดเวลา ซึ่งอาจสรุปได้ว่า จริงๆแล้วธรรมชาติได้สร้างและกำหนด ให้ร่างกายมีวิธีจัดการกับสิ่งแปลกปลอมหรือสารพิษต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้น ยังมีผู้คนบางกลุ่มที่เชื่อว่าการล้างพิษเป็นเรื่อง “เกินจำเป็น” นั่นคือ ร่างกายของคนเรานั้นมีวิวัฒนาการตามธรรมชาติที่เยี่ยมอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น ปริมาณของเสียที่ร่างกายของเรากำจัดได้ในแต่ละครั้งที่เราปัสสาวะนั้น จะเทียบเท่ากับที่คุณต้องอบซาวนาจนเหงื่อออกอย่างชุ่มโชกไปไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงจึงจะได้ปริมาณของเสียที่ถูกขับออกมาเท่ากับปัสสาวะ 1 ครั้ง

ที่แน่นอนการล้างพิษที่ดีที่สุด คือ การล้างพิษตามธรรมชาติจากการกินอาหารที่สด ปรุงสุกสะอาดมีกากใยสูงและมีคุณค่าต่อร่างกาย ต้มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน รวมทั้งการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนและทำจิตใจให้สงบแจ่มใส เท่านั้นคุณก็สามารถมีสุขภาพแข็งแรงได้เช่นกัน

บรรณานุกรม

- นุรพา ผดุงไทย, กินอย่างถูกวิธีล้างพิษ พิชิตโรค, หจก. ส เจริญการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๐, พิมพ์ครั้งที่ 1
<http://www.liveinbangkok.com/forum/index.php?topic=1532.0> (online 27 Jan 2010)
http://women.thaiza.com/ล้างพิษโลหะหนักเพื่อสุขภาพ_1212_157863_1212_.html (online 27 Jan 2010)
http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=2185 (online 13 Feb 2010)
<http://www.vcharkarn.com/vnews/99647> (online 13 Feb 2010)
<http://www.hisohealth.com/> (online 14 Feb 2010)
<http://www.vcharkarn.com/varticle/329> (online 14 Feb 2010)

