

อย่างไร ให้ไกลมะเร็ง



บทความสุขภาพ

อาหารปิ้งย่างในสังคมปัจจุบันดูจะเป็นที่ชื่นชอบของใครหลายคน แต่ก็รู้กันดีว่าไส้ดำที่เกาะอยู่บนอาหารที่มาจากกร่างก่ออันตรายต่อ**สุขภาพ** หรือเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งได้ แต่ถึงกระนั้นด้วยความหอม ความอร่อย ก็คงยากจะตัดใจจากอาหารปิ้งย่าง

มีวิธีการย่างจากสถาบันวิจัยโรคมะเร็งอเมริกันมาฝาก ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง เพื่อดำรงภาวะที่ดีของ**สุขภาพ** ได้

Preparation

• เตรียมน้ำหมักสุขภาพที่มีมะนาวหรือไวน์ และสมุนไพรอย่างพริกไทยเป็นเครื่องปรุง ความจริง น้ำหมักสุขภาพนี้อาจมีส่วนผสมหลากหลายแบบตามความชอบ แต่ถ้าจะให้ดีต่อสุขภาพมากๆ ควรใช้ซอสถั่วเหลืองเป็นส่วนผสมหลัก โดยเพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้ง

- เนื้อสัตว์ที่นำมาย่าง ควรเป็นปลา อาหารทะเลอื่นๆ เห็ด และเต้าหู้เท่านั้น

Grilling

- พยายามตัดเล็มส่วนที่เป็นไขมันออกจากเนื้อสัตว์ก่อนวางบนเตา
- ใช้ไฟต่ำ
- วางเนื้อสัตว์ลงตรงกลางเตา เพื่อให้สุกง่ายและทั่วถึง

Serving

• เสิร์ฟพร้อมผักต่างๆ ทุกครั้ง ผักที่ใช้ควรมีทั้งสุกและสด ไม่ว่าจะเป็นกระหล่ำสีต่างๆ แดงขาว มะเขือเทศ แครอท และอื่นๆ โดยเป็นผักที่แน่ใจว่าปลอดภัยจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง

ลองเริ่มปรับเปลี่ยนวิธีการอย่างให้เป็นไปตามที่แนะนำ นอกจากสร้างนิสัยรักสุขภาพ แล้ว ยังช่วยให้สมาชิกในครอบครัวปลอดภัยจากโรคร้ายได้ด้วย

ที่มา... [ชีวิตจิต](#)

<http://women.thaiza.com/%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3-%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B9%84%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%87%E0%B8%87/277768/>