

## อาหารกอมะเร็ง

■ นำเสนอเมื่อ 22 ก.ค. 2551

โรคมะเร็ง นับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้นๆ ของคนทั่วโลก สามารถเกิดขึ้นได้กับอวัยวะทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นสมอง ปอด ตับ กระดูก ลำไส้ เต้านม หรือกล่องเสียง ซึ่งยังไม่สามารถระบุถึงตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคได้อย่างชัดเจน แต่ก็มีข้อมูลแน่ชัดในเรื่องของอาหารการกินที่สามารถทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้ เนื่องมาจากพฤติกรรมการกินอาหาร เช่น กินอาหารที่กอมะเร็งหรือไม่ กินอาหารซ้ำซากหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงได้หากผู้บริโภคได้รับทราบข้อมูลที่ถูกต้อง



**อาหารกอมะเร็ง** คืออาหารที่กินแล้วทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ที่กล่าวถึงบ่อยๆ

ว่าเป็นตัวการสำคัญให้เกิดโรคมะเร็งก็คืออาหารประเภทไขมัน

**ซึ่งมีข้อมูลการวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่าการกินอาหารที่มีไขมันสูงมากๆ** เป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมและมะเร็งต่อมลูกหมาก จึงไม่ควรกินอาหารที่มีไขมันสูงบ่อยๆ หรือเป็นประจำ นอกจากเสี่ยงต่อโรคมะเร็งแล้วยังทำให้อ้วนและเกิดโรคอื่นๆ เช่น ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด

และในปัจจุบันยังมีรายงานการวิจัยระบุว่า การกินเนื้อสัตว์ที่มีสีแดงในปริมาณมากๆ

เป็นประจำจะทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งมากกว่าการกินไขมันเสียอีก

ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคมะเร็งด้วยสาเหตุข้างต้นจึงควรเดินทางสายกลางในการบริโภคอาหาร

**อาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อรา โดยเฉพาะเชื้อราที่ชื่อ "แอสเพอซิลลัส เฟอร์ริส" พบว่ามีอันตรายสูง**

**ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ** เชื้อราชนิดนี้จะสร้างสารพิษอะฟลาทอกซินซึ่งทนทานต่อความร้อนสูงได้มากถึง 260 องศาเซลเซียส

ดังนั้นความร้อนในอุณหภูมิที่เราใช้หุงต้มคือจุดเดือด 100 องศาเซลเซียสจึงไม่สามารถทำลายสารพิษชนิดนี้ได้

สารพิษอะฟลาทอกซินพบได้ในถั่วลิสง พริกแห้ง หอม กระเทียม เป็นต้น

การเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคอาหารดังกล่าวจึงต้องมั่นใจว่าอาหารนั้นๆ แห่งสนิท ไม่มีเชื้อรา

ถั่วลิสงปนหรือพริกแห้งปนที่ปนทิ้งไว้และเก็บรักษาไม่ดี ไม่แห้งสนิท และไม่มีฝาปิดมิดชิด มักพบว่ามีการปนเปื้อนอยู่

โดยมีงานวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการได้ทำการศึกษเกี่ยวกับสารพิษอะฟลาทอกซินในถั่วลิสงปนในกวยเตี๋ยวมายา

พบว่าในกวยเตี๋ยวมายา 100 ซามมีสารพิษอะฟลาทอกซินเจือปนอยู่ถึง 92 ซาม ซึ่งนับว่าอันตรายมาก

ฉะนั้นเมื่อกินกวยเตี๋ยวกินไม่มั่นใจว่าเป็นถั่วที่คว่ำใหม่ๆ ก็ไม่ควรกิน แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่นิยมกินถั่วลิสงควรเลือกซื้อถั่วเมล็ดที่สมบูรณ์และแห้ง

นำมาคว่ำและปั่นกินเองจะปลอดภัยกว่าถั่วปั่นในชุดเครื่องปรุงตามร้านกวยเตี๋ยว และเมื่อไม่นานมานี้ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้ทำการสำรวจน้ำผัก น้ำผลไม้ และชาเขียว ก็พบว่าในน้ำองุ่นมีสารพิษจากเชื้อราเจือปนอยู่ด้วย

**ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร แล้วคนกินทุกวันๆ ร่างกายขับทิ้งไม่ทันก็เกิดการสะสม** จนในที่สุดทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้

และในปัจจุบันการเพาะปลูกมีการใช้ยาฆ่าแมลงมาก โดยพบว่าในคะน้า พริกสด กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ล้วนมียาฆ่าแมลงตกค้าง

ดังนั้นเมื่อซื้ออาหารจึงควรล้างให้สะอาด ทั้งยังมีข่าวว่าตุ๊กใจที่เกิดขึ้นในกรุงเทพมหานคร

ก็คือมีพ่อค้าขายปลาหมึกแห้งใช้ยาฆ่าแมลงฉีดปลาหมึกแห้งเพื่อป้องกันแมลงวันมาตอม

ซึ่งการกระทำดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อผู้บริโภคและผู้บริโภคและผู้ผลิตกฎหมายด้วย สิ่งเหล่านี้เราต้องพยายามหลีกเลี่ยง โดยเลือกซื้ออาหารจากร้านที่เรามั่นใจว่ามีความสะอาดและมีความรับผิดชอบต่อผู้บริโภค สำหรับผักและผลไม้ต้องล้างจนมั่นใจว่าสะอาดจริงๆ



### อาหารที่ปนเปื้อนสารเจือปนในอาหารหรือสารที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหารล้วนเป็นสารก่อมะเร็งได้

ซึ่งสารเจือปนที่อนุญาตให้ใช้ในอาหารได้ ได้แก่ ดินประสิว (ไนเตรท, ไนไตรท์) สีผสมอาหาร เป็นต้น แต่ก็ไม่อนุญาตให้ใช้มากเกินไป โดยไนเตรทและไนไตรท์เป็นสารกันบูดที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ในอัตราส่วนเนื้อสัตว์ 1 กิโลกรัมต่อไนเตรทไม่เกิน 500 มิลลิกรัม ส่วนไนไตรท์ใส่ได้ไม่เกิน 125 มิลลิกรัม แต่สารเจือปนนี้ให้คุณสมบัติทางอ้อมคือเนื้อที่ใส่ไนเตรทหรือไนไตรท์จะมีสีแดงนากินมากขึ้น จึงนิยมใส่สารนี้กันโดยเข้าใจว่าจะทำให้เนื้อมีสีแดงเพิ่มมากขึ้นซึ่งไม่เป็นความจริง อาหารที่มักใส่ดินประสิว ได้แก่ ไสกรอก ไสกรอก แหนม เนื้อสวรรค์ กุนเชียง เป็นต้น

สาเหตุที่ดินประสิวงทำให้เกิดสารก่อมะเร็งได้เพราะไนเนื้อสัตว์จะมีสารเอมีน และเมื่อเติมดินประสิวงไปจะทำให้ปฏิกิริยาให้เกิดสารไนโตรซามีนขึ้น ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ไนโตรซามีนยังเกิดขึ้นได้ภายในกระเพาะอาหารของคนเราเมื่อกินอาหารที่มีไนเตรทตามธรรมชาติ เช่น ผัก และกินร่วมกับเนื้อสัตว์

**สีผสมอาหารก็ไม่แนะนำให้ใช้มากเกินไปจนเกิดความจำเป็นหรือกินอาหารที่ใส่สีมากเกินไป** ควรใช้สีที่ได้จากธรรมชาติจะปลอดภัย ทั้งยังได้กลิ่นหอมจากพืชหรือสมุนไพรที่เรานำมาเป็นวัตถุดิบในการให้สีเพิ่มขึ้นด้วย และถ้าผู้ผลิตขาดความรับผิดชอบต่อไซลิเนียมหรือซีลีเนียมและราดาที่ถูกกักขังเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค เพราะทำให้เกิดมะเร็งกระเพาะอาหารได้ สำหรับสารเจือปนอื่นๆ ซึ่งไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร แต่มีการแอบใส่หรือแอบใช้กัน เช่น บอแรกซ์หรือผงกรอบ พบได้ในอาหารประเภทลูกชิ้นที่แดงผิดปกติของทอดที่กรอบนานผิดปกติ, สารฟอกขาว พบในซีบิง, ชาชอย ถังงอก เป็นต้น สารเหล่านี้หากกินในปริมาณที่น้อยแต่บ่อยๆ ก็ทำให้เกิดการสะสม ส่งผลให้เสี่ยงต่อมะเร็งได้เช่นกัน

**อาหารประเภทบั้ง ย่าง ร่มควัน เป็นอีกตัวการสำคัญที่ก่อมะเร็งได้หลายชนิด** อาหารบั้ง-ย่างประเภทที่มีไขมัน เช่น หมูบั้ง หมูย่าง ไก่บั้ง เนื้อย่าง เวลาบั้งหรือย่างจะมีไขมันตกลงไปในถาดที่กำลังแดง ทำให้เกิดการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดสารพิษที่เรียกว่าสาร PAH หรือโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) ทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด เต้านม และกระเพาะอาหาร เวลากินอาหารเหล่านี้จึงควรตัดส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้หมด และไม่ควรกินซ้ำๆ ซากๆ ติดกันทุกวัน

### การกินอาหารดิบๆ สุกๆ ก็มีความไม่ปลอดภัย เพราะเสี่ยงต่อการได้รับพยาธิใบไม้ในตับ

ซึ่งพบมากในปลาน้ำจืดประเภทปลาเกล็ดขาว ปลาตะเพียน พยาธิชนิดนี้จะเข้าสู่ร่างกายได้เมื่อเรากินปลาที่มีพยาธิและปรุงไม่สุก พยาธิจะทำให้ท่อน้ำดีและตับเกิดการอักเสบ ส่งผลให้เป็นมะเร็งที่ท่อน้ำดีในตับได้ นอกจากนี้ยังมีพยาธิใบไม้ชนิดอื่นๆ ที่ทำให้เกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ ซึ่งวิธีป้องกันคือกินอาหารที่ปรุงสุกทุกครั้ง

### นอกจากนี้การกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์มากเกินไปก็ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

คือความเสี่ยงของมะเร็งจะเพิ่มขึ้นเมื่อกินเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเนื้อที่มีสีแดง ดังนั้นนักโภชนาการจึงแนะนำให้กินเนื้อสัตว์ที่มีสีขาว ซึ่งได้แก่เนื้อปลา มากกว่าเนื้อหมูหรือเนื้อวัว

**เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์** เช่น เหล้า เบียร์ และนุรี ก็เป็นตัวการส่งเสริมให้เกิดมะเร็งได้ ซึ่งได้แก่มะเร็งตับ และมะเร็งปอด ดังนั้นหากหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการดื่มหรือการสูบลองก็จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

เห็นได้ว่าอาหารที่เรากินประจำก็เป็นอาหารก่อมะเร็งได้โดยที่เราคิดไม่ถึง แต่คุณผู้อ่านไม่ควรกังวล เพราะอาหารบางอย่างเราสามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรืออาหารรสๆ ดิบๆ แต่บางอย่างที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ควรต้องมีวิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เราได้รับอันตรายจากมันไปจนเกินไป นั่นคือจะต้องกินผักและผลไม้ให้มากๆ เพื่อให้ช่วยขับพิษที่เป็นประจำ ผลไม้ที่เลือกกินควรเป็นผลไม้ที่มีเส้นใยสูง รสไม่หวานมากเกินไป ซึ่งเส้นใยในผักและผลไม้จะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำหน้าที่เหมือนไม้กวาดคอยปัดกวาดลำไส้ไม่ให้สารพิษที่อันตรายต่อร่างกายได้

นอกจากนี้ในผักและผลไม้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่ช่วยป้องกันมะเร็งหลายชนิด

ต่อมาคือการเลือกกินอาหารที่มีความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด ไม่กินอาหารที่มีการดัดแปลงหรือใช้สารเคมี หากคุณเป็นคนที่ย่านฉลากทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้ออาหาร จะเห็นว่าผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเดียวกัน แต่ยี่ห้อต่างกัน เช่น น้ำปลา จะมีหลากหลายยี่ห้อ เมื่ออ่านฉลากจะพบว่าบางยี่ห้อไม่ใส่สารกันบูด บางยี่ห้อก็ไม่ใส่ผงชูรส เราจึงควรเลือกยี่ห้อที่ไม่ใส่สารกันบูดหรือไม่ใส่ผงชูรสจะดีกว่า

**สิ่งสำคัญในการหลีกเลี่ยงมะเร็ง** คือการดูแลร่างกายให้แข็งแรง จะทำให้เรามีภูมิคุ้มกันที่ดี โรคภัยต่างๆ ก็มากล้ากรายยาก และก่อนที่กระทรวงสาธารณสุขจะระบุว่าสารเคมีบางอย่างสามารถใส่ในอาหารได้ในปริมาณหนึ่งๆ ซึ่งปลอดภัยต่อผู้บริโภค ก็ต้องมีการทดลองในสัตว์ทดลองจนมั่นใจว่าปลอดภัยแล้วจึงนำมาใช้กับคน โดยนักวิจัยจะทำการวิจัยในสัตว์ที่แข็งแรงเท่านั้น แต่โดยปกติเรากินอาหารในทุกสภาพของร่างกาย ถ้าเรากินในช่วงที่เจ็บป่วย ปริมาณที่กำหนดว่าปลอดภัยจึงอาจไม่ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์ก็เป็นได้ ดังนั้นถ้าหลีกเลี่ยงได้จึงเป็นสิ่งดีและปลอดภัยที่สุด

**การที่ร่างกายจะแข็งแรงได้ก็ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ไม่กินอาหารซ้ำซาก ไม่กินอาหารรสจัด และต้องหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนให้เพียงพอ ก็เป็นคาถาที่หาจะป้องกันมะเร็งได้ผล**

ที่มา : <http://www.gourmetthai.com/>