

เชื่อว่าในข้าวกล้อง.....มีสารก่อมะเร็งจริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ย. 2552

☒ **เชื่อว่าในข้าวกล้องมีสารก่อมะเร็งจริงหรือ ?**

แพทย์หญิง กนกวรรณ พรประสิทธิ์

ในท่ามกลางกระแสการรณรงค์ให้รับประทานข้าวกล้องเพื่อสุขภาพนั้น
คำถามประโยคนี้คงจะไปสะกิดหุสะกุดใจอย่างแรงสำหรับนักมังสวิรัต

หรือนักชีวจิต ผู้ยึดการบริโภคข้าวกล้องเป็นสัจจะ ข้าวกล้องมีสารก่อมะเร็งจริงหรือ?

ตอบอย่างง่าย ๆ ก็คือ **จริงค่ะ** แต่ถ้อยตอบอย่างยากๆ ก็ต้องอธิบายกันยาวเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อนๆ
ที่รับประทานข้าวกล้องอยู่แล้วคงจะสังเกตว่า ข้าวกล้องที่อยู่ในจานบางเม็ดมีสีน้ำตาลเข้มหรือดำแต้มอยู่มาก
หรือเกือบทั้งเม็ด ตรงส่วนนี้แหละคะนักวิทยาศาสตร์ไทยได้สังเกตเช่นกัน และได้ลองนำไปเพาะเชื้อดู
ปรากฏว่าเป็นเชื้อราแอสเพอร์จิรัส ซึ่งเป็นเชื้อราที่สร้างสารอะฟลาทอกซินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งดับ
(ที่เคยทำให้เรตกใจมาแล้วกับเรื่องถั่วลิสง)

☒ **คำถามต่อมาคือ อย่างที่รับประทานข้าวกล้องก็ไม่ดีนะสิ ?**

รับประทานข้าวกล้องนั้นดีแน่ค่ะ มีประโยชน์กว่าข้าวขาวหลายเท่า
**ทราบไหมคะว่าเจ้าเชื้อรานี้ขึ้นเฉพาะในข้าวกล้องไม่ขึ้นในข้าวขาว ก็เพราะข้าวกล้องมีเยื่อบางๆ
ที่หุ้มอยู่ซึ่งเยื่อบางๆ นี้แหละที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ต่อพวกเชื้อรา
ซึ่งในข้าวขาวจะถูกขัดสีออกไปหมดแล้ว เชื้อราจึงไม่ขึ้น เห็นความฉลาดของเจ้าเชื้อราไหมคะ**

☒ **แล้วต้องทำอะไรจึงจะปลอดภัย ?**

คำตอบคือ

1. ให้เลือกซื้อข้าวกล้องที่ขัดสีใหม่ๆ แต่คงไม่ต้องถึงกับสีข้าวหรือตำข้าวรับประทานเองหรอกนะคะ
2. ให้คัดเลือกเม็ดข้าวที่เสีย เม็ดลีบ เม็ดไม่สมบูรณ์
เม็ดที่มีสีดำหรือสีน้ำตาลเข้มออกก่อนซาวข้าวหรือหุงข้าว

3.อย่าเก็บข้าวกลองไว้ในที่ชื้น เพราะจะทำให้ราขึ้นง่าย

เท่านี้แหละค่ะไม่ยากเลย หวังว่าคงไม่ทำให้หุ้มดอรุมน์ หรือ
แหงในการรับประทานข้าวกลองไปหรรอกนะคะ เพราะข้าวกลองนั้นมีประโยชน์มากมายแ่น่จ

ถ้าเรารู้ข้อดี ข้อเสียของมัน และกำจัดข้อเสียออก เก็บข้อดีไว้
ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้โดยไม่ต้องเสี่ยงกับมะเร็งคะ

แหล่งข้อมูล: Forword Mail