กิน เบต้าแคโรทีน มากไป เสี่ยงมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 17 มี.ค. 2552

จากการตรวจดูในอินเตอร์เน็ตแล้ว จะพบว่ามีการโฆษณาขายผลิตภัณฑ์อาหารเสริมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย โดยอ้างว่ามีส่วนผสมของ **“สารต้านอนุมูลอิสระ”** ที่มีประสิทธิภาพสูง และมักระบุว่าไม่มีผลข้างเคียงใดๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ข้อมูลเหล่านี้เป็นความจริงหรือไม่
การบริโภคอาหารเสริมอนุมูลอิสระอย่างต่อเนื่องและจำนวนมาก จะส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างไร เป็นคุณหรือเป็นโทษ ... เป็นหลายคำถามที่หลายคนอยากรู้และควรต้องรู้

ดังที่ทราบกันดีกว่า สารต้านอนุมูลอิสระมีอยู่หลายชนิด และแทบจะมีอยู่ทั่วไปในอาหารทุกมื้อ ทั้งนี้ อาหารที่เรามั่นใจได้แน่นอนว่ามีสารชนิดนี้ คือ **เมล็ดพืชทุกชนิด** แต่สิ่งที่ควรระวังคือ เมล็ดพืชบางชนิดมีพิษ ดังนั้น สารพิษจึงอาจหลุดออกมาพร้อมกับสารต้านอนุมูลอิสระได

นอกจากนี้ **ใบพืช** โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นสีเข้ม ไม่ว่าจะเป็นสีเขียว เหลือง หรือแดง ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่เช่นกัน รวมทั้ง **เปลือกผลไม้สุก** ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระมากเช่นกัน โดยการจากวิจัยของนักวิทยาศาสตร์ชาวอินเดีย พบว่า เปลือกของมะม่วงสุกที่ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระมากพอที่ควรจะเก็บมาสกัดมาให้สาวๆ ทานเพื่อบำรุงผิว

ดังนั้น ถ้าเราไม่ต้องการได้รับสารต้านอนุมูลอิสระมากเกินไป การกินอาหารเป็นวิธีที่ดีที่สุด โดยเรามีข้อมูลยืนยันว่าเรื่องนี้ จากการศึกษาเรื่องการใช้สารต้านอนุมูลอิสระ “เบต้าแคโรทีน” เพื่อป้องกันโรคมะเร็งปอด ซึ่งผลการศึกษาพบว่า
การให้ตำรวจจราจรในหลายประเทศทานอาหารเสริมสารต้านอนุมูลอิสระ แทนที่จะเป็น **“การลด”** โอกาศการเกิดมะเร็งปอด กลับกลายเป็น **“การเพิ่ม”** อัตราการเกิดมะเร็งปอดให้มากขึ้น!!!

เนื่องจาก สารเบต้าแคโรทีน คือ สารต้านอนุมูลอิสระ (Anti-Oxidant) ที่เมื่อร่างกายได้รับมากกว่าความต้องการ จะหันไปทำหน้าที่ในทางตรงกับข้าม โดยกลายตัวเป็น “Pro-Oxidant” ซึ่งเป็นสารที่ส่งเสริม “การเกิด” อนุมูลอิสระ ด้วยเหตุผลเชิงชีวะเคมี

ด้วยเหตุนี้ การบริโภคเบต้าแคโรทีนในรูปแบบของอาหารเสริมที่มากเกินไป อาจเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ขณะที่การรับประทานอาหาร เช่น มะละกอสุก ฟักทอง ตำลึง โอกาสที่ร่างกายจะได้รับสารนี้มากเกินไปจะเป็นไปได้ยาก เพราะเราจะอิ่มก่อนได้รับปริมาณมากเกินไป โดยมีกระเพาะเป็นผู้กำหนด

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพประกอบจาก **อสมท.**

ส่วนที่มีความสงสัยกันว่า หากนำสารต้านอนุมูลอิสระมาทาผิวหนังจะได้ผลหรือไม่นั้น พบว่าเป็นวิธีที่ได้ผลเช่นกัน แต่มีต้นทุนสูงกว่าการกิน เพราะการผลิต ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ที่ผสมสารต้านอนุมูลอิสระนั้น ต้องมีการสกัดสารต้านอนุมูลอิสระออกมาจากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปผสมกับสารอื่นๆ

จึงทำให้มีราคาแพงมาก เมื่อนำมาเทียบกับการกิน
จะพบว่าต้นทุนการป้องกันอนุมูลอิสระด้วยการกินจะถูกกว่ากันมาก
เนื่องจากระบบทางเดินอาหารของเรามีระบบสกัดสารที่มีประโยชน์ที่ดีที่สุดอยู่แล้ว

ประโยชน์ของการกิน “สารต้านอนุมูลอิสระ” จากอาหารยังมีอีก คือ
หากเรารับสารต้านอนุมูลอิสระจากการกินอาหาร โอกาสที่จะได้รับสารนี้มากเกินความต้องการของร่างกายจะน้อยกว่าการกิน “อาหารเสริม” เพราะอาหารเสริมจะมีสารนี้สูงมาก เนื่องจากอยู่ในรูปของสารเข้มข้น
เราจึงควรคำนึงถึงวรรคทองของ “บิดาวิชาพิษวิทยา” ไว้ให้ดีว่า... สารเคมีทุกชนิดมีทั้งประโยชน์และโทษ
ขึ้นอยู่กับขนาดหรือปริมาณที่บริโภคเข้าไป