

หักโภชนาการซี อย่ำตระหนักกินเนื้อแดง-ผลิตภัณฑ์เนื้อแปรรูป กอมะเร็ง เนห่ม้าหลากหลาย

นำเสนอมื่อ : 30 ต.ค. 2558

รศ.วิสิฐ จะวะสิต อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงกรณีการเปิดเผยข้อมูลขององค์การอนามัยโลก เรื่อง ผลิตภัณฑ์เนื้อแปรรูปและเนื้อแดง กอมะเร็ง ว่า การเปิดเผยผลวิจัยดังกล่าวหากในสวนราชการจะนำมาปรับใช้หรือบอกประชาชน ก็ต้องมีการทำความเข้าใจในประเด็นดังกล่าวอย่างละเอียด เพราะสิ่งที่ประกาศนั้น เป็นอาหาร ไม่เหมือนปัจจัยเสี่ยงอื่นอย่าง บุหรี่ หรือ เหล้า ที่มีผลงานวิจัยถึงโทษอย่างชัดเจน แต่อาหาร มีทั้งประโยชน์และโทษ มนุษย์ ยังคงต้องการการบริโภคเนื้อสัตว์เพื่อให้ได้รับโปรตีน ดังนั้น จึงต้องวิเคราะห์ให้ละเอียดและชี้แจงต่อประชาชนเพราะเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและโทษ

รศ.วิสิฐกล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งนั้นมิตัวกันหลายประการ ไม่ใช่แค่การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งแล้วจะเกิดโรคมะเร็ง เพราะการทดลองนั้นทำในปัจจัยควบคุมในห้องทดลอง จึงแสดงผลว่ากินเนื้อแดง ไส้กรอก แล้วจะเป็นมะเร็ง แต่ในความเป็นจริง มนุษย์ ไม่ได้บริโภคเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงแปลผลตรงๆ เช่นนั้นได้ยาก

ปัจจัยหลักๆที่ทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ เท่าที่มีหลักฐานคือ การบริโภคอาหารที่มีไฟเบอร์ กากใยน้อย โดยตามปกติต้องบริโภคให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม พบว่าคนไทยยังบริโภคผัก ผลไม้ ต่ำกว่าปริมาณที่กำหนดมาก นอกจากพฤติกรรมการบริโภค ยังขึ้นอยู่กับกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย เพื่อให้ลำไส้ได้ทำงาน หากมีพฤติกรรมนั่งทำงานนิ่งๆ ก็จะทำให้เกิดภาวะเสี่ยงเพิ่มขึ้น

รศ.วิสิฐ กล่าวว่า สำหรับอาหารแปรรูปที่ใส่ดินประสีวนั้น มีข้อมูลเป็นที่ทราบดีว่าเป็นสารที่ทำให้กอมะเร็งหากมีการใช้มากจนเกินไปในกระบวนการถนอมอาหาร แต่พบว่า หากได้รับวิตามินซี โดยเฉพาะโยอาหารที่อยู่ในผักผลไม้ จะไปช่วยล้างไนโตรซามีนที่อยู่ในอาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหารได้ ดังนั้น การบริโภคอาหารใดๆ ก็ตาม จึงต้องยึดหลักการกินอาหารให้มีความหลากหลาย กินอาหารที่มีกากใยอาหาร ผักผลไม้ให้ได้วันละ 400 กรัม เพราะในอาหารต่างๆ หรือ การใช้ชีวิตประจำวันสามารถสัมผัสกับปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ หากไม่มีการสร้างสารต้านอนุมูลอิสระก็เท่ากับไม่มีตัวช่วย

นอกจากนี้ ควรกินอาหารแต่พอดี ไม่เยอะเกินไป ไม่น้อยเกินไป ออกกำลังกาย มีกิจกรรมเคลื่อนไหวไม่ให้อ้วนเกินไป ขยับกายให้เป็นปกติไม่ให้อ้วนสะสมสารพิษ ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นสิ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้

ขอบคุณที่มา [มติชนออนไลน์](#) วันที่ 29 ตุลาคม 2558