

## อาหารกอมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ค. 2551

โรคมะเร็ง นับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตในลำดับต้นๆ ของคนทั่วโลก สามารถเกิดขึ้นได้กับอวัยวะทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นสมอง ปอด ตับ กระดูกลำไส้ 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 เฟวัส" พบว่ามีอันตรายสูง**  
**ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ** เชื้อราชนิดนี้จะสร้างสารพิษอะฟลาท็อกซินซึ่งทนทานต่อความร้อนสูงได้มากถึง 260 องศาเซลเซียส ดังนั้นความร้อนในอุณหภูมิที่เราใช้หุงต้มคือจุดเดือด 100 องศาเซลเซียสจึงไม่สามารถทำลายสารพิษชนิดนี้ได้ สารพิษอะฟลาท็อกซินพบได้ในถั่วลิสง พริกแห้ง หอม กระเทียม เป็นต้น

การเลือกซื้อหรือเลือกบริโภคอาหารดังกล่าวจึงต้องมั่นใจว่าอาหารนั้นๆ แห้งสนิท ไม่มีเชื้อรา ถั่วลิสงป่นหรือพริกแห้งป่นที่ปนทั้งไวและเก็บรักษาไม่ดี ไม่แห้งสนิท และไม่มีฝาปิดมิดชิด มักพบว่ามีการปนเปื้อนอยู่ โดยมีการวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสารพิษอะฟลาท็อกซินในถั่วลิสงป่นในกวยเตี๋ยวมายา พบว่าในกวยเตี๋ยวมายา 100 ซามมีสารพิษอะฟลาท็อกซินเจือปนอยู่ถึง 92 ซาม ซึ่งนับว่าอันตรายมาก ฉะนั้นเมื่อกินกวยเตี๋ยวกินไม่มั่นใจว่าเป็นถั่วที่คั่วใหม่ๆ ก็ไม่ควรกิน แต่ถาเป็นคนที่นิยมกินถั่วลิสงควรเลือกซื้อถั่วเมล็ดที่สมบูรณ์และแห้ง นุ่มคั่วและป่นกินเองจะปลอดภัยกว่าถั่วป่นในชุดเครื่องปรุงตามร้านกวยเตี๋ยว และเมื่อไม่นานมานี้ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้ทำการสำรวจหน้าผัก นำผลไม้ และชาเขียว ก็พบว่าในน้ำองุ่นมีสารพิษจากเชื้อราเจือปนอยู่ด้วย

**ยามาแมลงที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร แล้วคนกินทุกวันๆ ร่างกายขับทิ้งไม่ทันก็เกิดการสะสม** จนในที่สุดทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ และในปัจจุบันการเพาะปลูกมีการใช้ยาฆ่าแมลงมาก โดยพบว่าในคะน้า พริกสด กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ล้วนมียาฆ่าแมลงตกค้าง ดังนั้นเมื่อซื้ออาหารจึงควรล้างให้สะอาด ทั้งยังมีข่าวนาตุ๊กใจที่เกิดขึ้นในกรุงเทพมหานคร ก็คือมีพ่อค้าขายปลาหมึกแห้งใช้ยาฆ่าแมลงฉีดปลาหมึกแห้งเพื่อป้องกันแมลงวันมาตอม



นอกจากนี้ในผักและผลไม้ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่ช่วยป้องกันมะเร็งหลายชนิด

ต่อมาคือการเลือกกินอาหารที่มีความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด ไม่กินอาหารที่มีการดัดแปลงหรือใช้สารเคมี หากคุณเป็นคนที่ย่านฉลากทุกครั้งก่อนตัดสินใจซื้ออาหาร จะเห็นว่าผลิตภัณฑ์อาหารอย่างเดียวกัน แต่ยี่ห้อต่างกัน เช่น น้ำปลา จะมีหลากหลายยี่ห้อ เมื่ออ่านฉลากจะพบว่าบางยี่ห้อไม่ใส่สารกันบูด บางยี่ห้อก็ไม่ใส่ผงชูรส เราจึงควรเลือกยี่ห้อที่ไม่ใส่สารกันบูดหรือไม่ใส่ผงชูรสจะดีกว่า

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

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

ที่มา : <http://www.gourmetthai.com/>