ไขปริศนา "ปีกไก่" อันตรายจริงหรือ?!

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

ใครที่ชอบกินปีกไก่ แล้วได้รับอีเมลจั่วหัวว่า "ปีกไก่มรณะ" โดยเฉพาะสาว ๆ คงตกใจ เพราะมีการให้ข้อมูลว่า ไก่ จะถูกฉีดฮอร์โมนเพื่อเร่งการเจริญเติบโต บริเวณ คอหรือปีก ซึ่งถ้ารับประทานจะมีผลข้างเคียงต่อ ร่างกายอย่างร้ายแรง โดยเฉพาะผลต่อฮอร์โมนของ สตรี ที่นำไปสู่การเจริญเติบโตของซีสต์ ในมดลูกได้

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ. สถาบันเวชศาสตร์อายุร วัฒน์นานาชาติ บอกว่า ไม่มีงานวิจัยที่ชี้ว่ากินปีกไก่แล้วทำให้เกิดซีสต์ที่รังไข่เลย แต่ซีสต์ที่รังไข่อาจ เกิดจากไก่ได้ทางอ้อม คือ กินหนังไก่จนอ้วนมากไป เพราะความอ้วนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิด "ซีสต์รังไข่"

ถ้าเป็นเมื่อ 10 ปีก่อน คือ ราวปี 2542 อาจจะจริง เพราะการฉีดฮอร์โมนนี้นิยมฉีดที่ปีกกับคอไก่ แต่เดี๋ยวนี้มีข้อตกลงระหว่างประเทศที่ไม่ให้ใช้ฮอร์โมนเร่งฉีดในไก่แล้ว จากการสอบถามสัตวแพทย์บอกว่า ฟาร์มไก่เกือบ 100 เปอร์ เซ็นต์ไม่ใช้ฮอร์โมนแล้ว ไม่ว่า จะแบบฉีดหรือฝังใต้หูงอน พูดง่าย ๆ ว่าคนที่กินไก่หลัง พ.ศ. 2542 น่าจะสบายใจได้เรื่องฮอร์โมน อีกทั้งฮอร์โมนแพงมาก ไก่เดี๋ยวนี้เลี้ยงกันราว 40-45 วัน คือให้สั้นที่สุดจะได้ไม่เปลือง ฉะนั้นเขา ไม่ลงทุนกับฮอร์โมนแพง ๆ เป็นแน่

ในยุคนี้ถ้าจะเร่งด้วยฮอร์โมนเขาจะใช้ฮอร์โมนจากธรรมชาติเช่น "กวาวเครือขาว" ที่มีสารคล้ายเอสโตรเจนอยู่ อย่างไรก็ดีอาจมีสารตกค้างจากอาหารที่เลี้ยงไก่บางอย่างแทน โดยสารพิษหรือยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนในอาหารไก่พอไก่กินเข้าไปจะละลายอยู่ตามไขมันในตัว โดยเฉพาะหนังไก่ คอไก่ ปลายปีกที่มีหนังเยอะ

บริเวณไหนของไก่ที่อันตรายน้อยที่สุด? นพ.กฤษดา กล่าวว่า ส่วนที่เป็นอกดีที่สุดเพราะมีมันน้อย จะได้ไม่ต้องเสี่ยงกับยาพิษตกค้างที่มักละลายอยู่ในมันไก่ รองลงมาเป็นสวนใดก็ได้ที่เป็นเนื้อล้วนมีมันแทรกน้อย เช่น น่องและตะโพก เพราะพวกสารเคมีเป็นพิษต่าง ๆ ถ้าจะปนในไก่มักจะปนในไขมัน ดังนั้นท่านที่ชอบทานหนังไก่ทอดร้อน ๆ หอมอร่อยต้องระวัง

การนำไก่มาปรุงอาหาร วิธีการปรุงที่ดีที่สุด คือ ปรุงแบบไม่ต้องใช้น้ำมัน เช่น ต้ม ย่าง นึ่ง มีเคล็ดอยู่บ้างตรงที่ถ้าต้มไก่ก็พยายามช้อนเปลวมันที่ลอยฟ่องอยู่ออกเป็นระยะจะได้ลดสารพิษลง ถ้าย่างก็ลอกหนังออกบ้างก่อนก็ดี เพราะมันจะมีสารก่อมะเร็งเยอะอยู่

กินเนื้อไก่บ่อย ๆ มีโทษหรือไม่? นพ.กฤษดา บอกว่า ไม่มีปัญหา ยกเว้นถ้าเป็น "เกาต์" คงต้องระวัง เพียงแต่สลับกันกับเนื้อสีขาวอย่างอื่นด้วยก็จะดี ตามหลักของการกินให้หลากหลายเช่นสลับกับเนื้อปลา ไข่ขาว เต้าหู้บ้างก็ได้

เนื้อไก่อยู่ในกลุ่มเนื้อสีขาว (White meat) ถือเป็นโปรตีนย่อยง่าย ไขมันน้อย
โดยเฉพาะเนื้อไก่บริเวณที่กระดูกเหมือนกระดาษ ถ้าเทียบกับเนื้อวัวเนื้อหมูแล้วเนื้อไก่ก่อให้เกิด "ภูมิแพ้" น้อยกว่า
ถ้าใครเป็นภูมิแพ้เรื้อรังไม่หาย หรือเด็ก ๆ มีภูมิแพ้เรื้อรัง เปลี่ยนมากินเนื้อไก่แทนเนื้อวัวก็ดี

เนื้อไก่ไม่ค่อยทำให้แพ้ง่าย เพราะกรดอะมิโนในเนื้อไม่ค่อยมากหน้าหลายตาเท่าเนื้อวัว ถึงขนาด รพ.
ศิริราช เอาเนื้ออกไก่มาบดทำเป็นน้ำเรียก "นมไก่" ให้เด็กภูมิแพ้กินแทน นมวัว

มีคนชอบพูดว่า กินไก่ที่เร่งฮอร์โมนแล้วทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาวเร็วจริงหรือไม่? นพ.กฤษดา
กล่าวว่า การเป็นหนุ่มสาวเร็วนี้ถือเป็นโรคอย่างหนึ่งเรียก "โรคหนุ่มสาวก่อนวัย"
ซึ่งเหตุหนึ่งมาจากการที่มีมวลไขมันพอกตัวเยอะ ในเด็กที่ชอบกินไก่ทอดหรือหนังไก่จะทำให้มีโอกาสสูง
อีกประการหนึ่งคือจากฮอร์โมนไก่ละลายเข้าในไขมันคน คือ ไก่ในยุคก่อนปี 2542
ยังมีการใช้ฮอร์โมนกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน ฮอร์โมนเหล่านี้มักละลายในไขมันดี
เด็กกินเข้าไปก็เก็บสะสมไว้ในไขมันกินบ่อยมากเข้า จึงมีส่วนทำให้เกิด "โรคหนุ่มสาวก่อนวัย" ได้

ท้ายนี้คงต้องบอกว่า ไก่ในปัจจุบันมีความปลอดภัย ฟาร์มต่าง ๆ ไม่ได้ใช้ฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต
ดังนั้นจึงไม่ได้ทำให้เกิด "ซีสต์รังไข่" แต่ซีสต์ที่รังไข่อาจเกิดจากไก่ได้ทางอ้อม คือการ
กินหนังไก่จนอ้วนมากนั่นเอง

ข้อมูลจากเดลินิวส์