

## ในข้าวกล้อง.....มีสารก่อมะเร็งจริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

### ในข้าวกล้องมีสารก่อมะเร็งจริงหรือ ?

ตอบอย่างง่าย ๆ ก็คือ **จริงค่ะ** แต่ถ้าตอบอย่างยาก ๆ ก็ต้องอธิบายกันยาวเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง คงจะสังเกตเห็นนะคะว่า ข้าวกล้องที่อยู่ในจานบางเม็ดมีสีน้ำตาลเข้มหรือดำตมอยู่มาก หรือเกือบทั้งเม็ด ตรงส่วนนี้แหละคะนักวิทยาศาสตร์ไทยได้สังเกตเช่นกัน และได้ลองนำไปเพาะเชื้อดูปรากฏว่าเป็นเชื้อราแอสเพอร์จิลัส ซึ่งเป็นเชื้อราที่สร้างสารอะฟลาทอกซินซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งตับ (ที่เคยทำให้เรตกใจมาแล้วกับเรื่องถั่วลิสง)

### อย่างไร้รับประทานข้าวกล้องก็ไม่ดีนะสิ ?

รับประทานข้าวกล้องนั้นดีแน่ค่ะ มีประโยชน์กว่าข้าวขาวหลายเท่า ทรานซ์ไขมันจากเชื้อราที่ขึ้นเฉพาะในข้าวกล้องไม่ขึ้นในข้าวขาว ก็เพราะข้าวกล้องมีเยื่อบาง ๆ ที่หุ้มอยู่ซึ่งเยื่อบาง ๆ นี้แหละที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นอาหารที่อุดมสมบูรณ์ ต่อพวกเชื้อรา ซึ่งในข้าวขาวจะถูกขัดสีออกไปหมดแล้ว เชื้อราจึงไม่ขึ้น เห็นความฉลาดของเจ้าเชื้อรามั้ยคะ

### แล้วต้องทำอย่างไรจึงจะปลอดภัย ?

1. ให้เลือกซื้อข้าวกล้องที่ขัดสีใหม่ ๆ (แต่คงไม่ต้องถึงกับสีขาวหรือดำขาวรับประทานเองหรือกวนะคะ)
2. ให้คัดเลือกเม็ดขาวที่เสีย เม็ดลีบ เม็ดไม่สมบูรณ์
3. อยากรับประทานข้าวกล้องไว้ในที่ชื้น เพราะจะทำให้ราขึ้นง่าย

เท่านี้แหละคะไม่ยากเลย ข้าวกล้องนั้นก็มีประโยชน์มากมาย ถ้าเรารู้ข้อดี ข้อเสียของมัน และกำจัดข้อเสียออก ก็ปลอดภัยไว้ ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีได้โดยไม่ต้องเสี่ยงกับมะเร็งคะ

ที่มา: แพทย์หญิง กนกวรรณ พรประสิทธิ์  
จาก <http://www.greensociety.com/b-rice.htm>