

นม.....มััจจราชเจียบ

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2552

นม.....มััจจราชเจียบ

ดื่มนมเสี่ยงต่อการมะเร็ง

นับตั้งแต่ปี ค.ศ.1950-1975 หลังญี่ปุ่นแพ้สงคราม นักวิจัยชาวญี่ปุ่นพบว่าคนญี่ปุ่นดื่มนมเพิ่มขึ้น 15 เท่า กินเนื้อสัตว์เพิ่ม 7.5 เท่า ผลก็คือในช่วงเวลาดังกล่าว ผู้หญิงญี่ปุ่นป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้มากกว่าเดิม 300% ซึ่งตรงกับงานวิจัยของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติอเมริกาที่ว่า อาหารไขมันอิ่มตัวสูงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม

การประชุมกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (WCRF) และสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐฯ (AICR) ก็มีงานวิจัยการสรุปออกมาเหมือนกันว่านมเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งของมะเร็ง แต่ด้วยความเกรงใจบริษัทที่มีส่วนได้ส่วนเสียในเรื่องนี้ ก็เลยมีการแก้ไขถ้อยคำให้รุนแรงน้อยลงหน่อยว่า นมอาจจะเป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็ง

นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อภูมิแพ้ - ไช้ห้สอ้กเสบ - หอบหืด

นมวัวเพิ่มความเสี่ยงต่อภูมิแพ้ ไช้ห้สอ้กเสบ และหอบหืดในคนไทยด้วย เพราะวาพันธุกรรมของคนไทยนั้นมักจะแพ้นมวัว เคยมีการวิจัยในอาสาสมัครคนไทยที่ให้ดื่มนมวัวแล้วนำมาส่องดูเยื่อบุโพรงจมูกและเยื่อบุลำไส้ พบวาคนเหล่านี้มีอาการบวมของเยื่อบุโพรงจมูกและลำไส้ถึง 100%

ดื่มนมเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจในถุงน้ำดี

เนื่องจากนมเป็นสาเหตุที่สำคัญของไขมันในเลือดสูง ดังนั้นนมจึงมีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจในถุงน้ำดีได้ด้วย ทั้งนี้หัวใจในถุงน้ำดีบางส่วนเกิดจากการที่มีสมดุลของน้ำดีและไขมันผิดปกติ ทำให้น้ำดีตกตะกอนเป็นหัวใจ

