

จริงหรือ..กินเนื้อไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.พ. 2552

เนื้อสัตว์เป็นโปรตีนชนิดสมบูรณ์ ด้วยมีกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสร้างได้ ทั้งนี้ หลายคนเลิกกินเนื้อ เพราะเชื่อว่าไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ขอให้จริงเป็นอย่างไร มีข้อสังเกตและขอแนะนำดังนี้...

- การกินเนื้อสัตว์มากๆ ไม่เป็นผลดีต่อระบบหัวใจ

กินเนื้อสัตว์ไม่ใช่เรื่องผิด แต่จะกินให้ได้สุขภาพต้องมีกฎเกณฑ์ ต้องดูก่อนว่าเป็นเนื้อสัตว์ประเภทใด ส่วนไหน กินปริมาณมากน้อยแค่ไหนและผ่านกรรมวิธีปรุงอย่างไร เพราะเนื้อสัตว์แต่ละชนิดมีปริมาณไขมันอิ่มตัวที่ก่อให้เกิดคอเลสเตอรอลแตกต่างกัน โดยเฉพาะเนื้อส่วนที่มีไขมันติดเห็นได้ชัดเจน หรือเนื้อสัตว์สับที่มักมีไขมันแฝงยิ่งถ้ากินตามใจปาก แถมปรุงรสเค็มจัดหรือหวานเด่นด้วยการผัดและทอดในน้ำมันท่วมด้วยแล้ว ร่างกายยอมเสี่ยงต่อระดับ"ไตรกลีเซอไรด์" และ"คอเลสเตอรอล"ตัวร้ายที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ไขมันสะสมในผนังหลอดเลือดแดง และเสี่ยงเป็นโรคหัวใจและ เส้นเลือดสมองในที่สุด

- **กินเนื้อสัตว์เสี่ยงเป็นโรคมะเร็งลำไส้** โรคมะเร็งลำไส้เกิดมาจากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม ท้องผูกเรื้อรัง สุภาพะมลพิษหรือสภาพแวดล้อมรอบตัว และพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต อาทิ สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์จัด กินอาหารกากใยน้อย นักวิชาการทั่วโลกต่างแสดงความเห็นหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่พบว่าการกินเนื้อหมูหรือเนื้อวัวในปริมาณมากเพิ่มความเสี่ยงมะเร็งลำไส้ได้พอๆ กับการกินเนื้อสัตว์อื่น หรืออาหารทะเลที่ผ่านการปิ้งย่างหรือแม่แต่การทอดในน้ำมันรอนๆ จนเกรียมกรอบ นั่นเพราะเมื่อถูกความร้อนโปรตีนจากเนื้อสัตว์หรืออาหารทะเลจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็งที่เราเรียกว่า "เฮเทอโรไซคลิก เอมีน"(heterocyclic amines; HCAs)และสาร "โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน"(polycyclic aromatic hydrocarbons; PAHs)ที่สามารถทำลายสารพันธุกรรมดีเอ็นเอที่อยู่ในเซลล์ร่างกายและเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดมะเร็งในที่สุด

ขอแนะนำสำหรับคนชอบอาหารประเภทปิ้งๆ ย่างๆ จนสุกและไหม้เกรียม ต้องกินในปริมาณน้อยและตัดส่วนที่ไหม้เกรียมทิ้งเพื่อลดความเสี่ยง และที่สำคัญพยายามกินผักและผลไม้ให้ได้ครบในมื้ออาหาร นอกจากนี้ ต้องระวังการกินเนื้อสัตว์ที่ผ่านการแปรรูปและมีไขมันปนมาก เนื่องจากมีไนเตรตสูงที่เป็นต้นเหตุของมะเร็งลำไส้เช่นกัน

- กินเนื้อสัตว์ทำให้เสี่ยงเป็นเกาต์

มีส่วนจริง แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนที่กินเนื้อสัตว์จะเสี่ยงเป็นโรคเกาต์มากกว่าคนที่กินมังสวิรัตินั้น เพราะเกาต์จัดอยู่ในโรคข้ออักเสบอันเกิดจากความผิดปกติของการสันดาปของสารพิวรีนที่มีอยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลทำให้เลือดมีกรดยูริกสูง และร่างกายขับออกไม่หมดจนตกผลึกสะสมที่กระดูกอ่อนและเนื้อเยื่อรอบข้อ ทำให้ข้ออักเสบ ปวดและบวมในที่สุด

