

## ย่างอาหารนาน 2 ชั่วโมงเท่ากับสูบบุหรี่ .....220,000 กว่ามวน

นำเสนอเมื่อ : 29 มี.ค. 2552

**เรื่องอันตราย...และน่ากลัวอย่างนี้ต้องรีบบอกคุณ...ใครที่ชอบทำอาหารปิ้งหรือย่างไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตามคงต้องคิดสักนิด วันนี้มีขอมูลดีๆ มานำเสนอ เพราะผลการวิจัยล่าสุดระบุว่า การทำอาหารปิ้งย่างแบบดั้งเดิมจะก่อให้เกิดสารพิษซึ่งเป็นต้นตอของมะเร็ง แคมการปิ้งหรือย่างอาหารนาน 2 ชั่วโมงยังสร้างสารพิษดังกล่าวได้พอๆ กับบุหรี่ 220,000 มวนเลยทีเดียว**

จากการศึกษาของกลุ่มโรแบง เดส์ บัวส์ ซึ่งเป็นกลุ่มรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมของฝรั่งเศส พบว่าการปิ้งหรือย่างอาหารแบบดั้งเดิมที่ใช้ไม้หรือถ่านเป็นเชื้อเพลิงเป็นเวลา 2 ชั่วโมงจะทำให้เกิดสารได้ออกซินในปริมาณเทียบเท่ากับบุหรี่ 220,000 มวน และสารได้ออกซินนี้ ก็เป็นสารเคมีในกลุ่มที่ก่อมะเร็ง

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะวิจัยดูปริมาณสารพิษจากการย่างสเตคเนื้อวัว 4 ชิ้นใหญ่ เนื้อไก่วง 4 ชิ้น และไส้กรอกขนาดใหญ่อีก 8 อัน ซึ่งปริมาณได้ออกซินที่ได้จากการย่างอาหารเหล่านี้จะอยู่ที่ 12 ถึง 22 นานโนกรัม ทั้งนี้ นอกจากการศึกษาดังกล่าวแล้ว หน่วยงานที่ดูแลด้านความปลอดภัยของอาหารในฝรั่งเศสยังได้วิจัยถึงความเป็นไปได้ที่อาหารประเภทปิ้งหรือย่าง เช่นบาร์บีคิวจะก่อให้เกิดมะเร็ง และพวกเขาก็พบว่า สารประกอบไฮโดรคาร์บอนบางตัวไปปะปนในอาหารระหว่างที่ปิ้งหรือย่าง

เดส์มอนด์ อองแมร์ตอง อดีตผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์ชีววิทยาทางทะเลในฝรั่งเศส ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้รณรงค์เรื่องความปลอดภัยของอาหาร กล่าวว่า เขาอยากเตือนให้ทุกคนระวังภัยจากอาหารประเภทปิ้งและย่าง รวมทั้งขั้นตอนในการปรุงอาหารเหล่านี้ด้วย ถึงแม้การทำบาร์บีคิว หรือปิ้งและย่างอาหารในบางวันของช่วงฤดูร้อนจะไม่ก่อให้เกิดอันตราย แต่ถ้ามองทำอาหารประเภทนี้เป็นประจำก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ และขั้นตอนในการทำอาหารประเภทนี้ยังทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพได้พอๆ กับการสูบบุหรี่เป็นเวลากว่า 10 หรือ 20 ปี เลยทีเดียว

**รู้อย่างนี้จะกินของปิ้งๆ ย่างๆ คุ้รึ่หน้า ก็หยุดคิดซักนิดหนึ่งนะจ๊ะ เพื่อสุขภาพที่ดีของเราชาวครุบ้านนอกคะ**