

## ย่างอาหารนาน 2 ชั่วโมงเท่ากับสูบบุหรี่ 200,000 กว่ามวน

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

คนที่ชอบทำอาหารปิ้งหรือย่าง เช่น บาร์บีคิวไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตามคงต้องคิดสักนิด เพราะผลการวิจัยล่าสุดระบุว่า การทำอาหารดังกล่าวแบบดั้งเดิมจะก่อให้เกิดสารพิษซึ่งเป็นต้นตอของมะเร็ง ถ้ามการปิ้งหรือย่างอาหารนาน 2 ชั่วโมงยังสร้างสารพิษดังกล่าวได้พอๆ กับบุหรี่ 220,000 มวนเลยทีเดียว

จากการศึกษาของกลุ่มโรแบง เดส์ บัวส์ ซึ่งเป็นกลุ่มมรณงค์ด้านสิ่งแวดล้อมของฝรั่งเศส พบว่า การปิ้งหรือย่างอาหารแบบดั้งเดิมที่ไซไมหรือถ่านเป็นเชื้อเพลิงเป็นเวลา 2 ชั่วโมงจะทำให้เกิดสารไดออกซินในปริมาณเทียบเท่ากับบุหรี่ 220,000 มวน และสารไดออกซินนี้ ก็เป็นสารเคมีในกลุ่มที่ก่อมะเร็ง

ในการศึกษาครั้งนี้ คณะวิจัยดูปริมาณสารพิษจากการย่างสเตคเนื้อวัว 4 ชิ้นใหญ่ เนื้อไก่วง 4 ชิ้น และไส้กรอกขนาดใหญ่อีก 8 อัน ซึ่งปริมาณไดออกซินที่ได้จากการย่างอาหารเหล่านี้จะอยู่ที่ 12 ถึง 22 นาโนกรัม ทั้งนี้ นอกจากการศึกษาข้างต้นแล้ว หน่วยงานที่ดูแลด้านความปลอดภัยของอาหารในฝรั่งเศสยังได้วิจัยถึงความเป็นไปได้ที่อาหารประเภทปิ้งหรือย่าง เช่นบาร์บีคิวจะก่อให้เกิดมะเร็ง และพวกเขา ก็พบว่า สารประกอบไฮโดรคาร์บอนบางตัวไปปะปนในอาหารระหว่างที่ปิ้งหรือย่าง

เดส์มอนด์ อองแมร์ตอง อดีตผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์ชีววิทยาทางทะเลในฝรั่งเศส ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้รณรงค์เรื่องความปลอดภัยของอาหาร กล่าววว่า เขาอยากจะเตือนให้ทุกคนระวังภัยจากอาหารประเภทปิ้งและย่าง รวมทั้งขั้นตอนในการปรุงอาหารเหล่านี้ด้วย

ถึงแม้การทำบาร์บีคิว หรือปิ้งและย่างอาหารในบางวันของช่วงฤดูร้อนจะไม่ก่อให้เกิดอันตราย แต่ถ้าย่างอาหารประเภทนี้เป็นประจำก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ และขั้นตอนในการทำอาหารประเภทนี้ยังทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพได้พอๆ กับการสูบบุหรี่เป็นเวลากว่า 10 หรือ 20 ปี เลยทีเดียว เขากล่าว

ผลการศึกษาชิ้นนี้ตีพิมพ์ในวารสารฟูด สแตนดาร์ดส์ เอเจนซี