

ภัยจากอาหารปิ้งย่าง วันนี้มีวิธีป้องกัน

ปัจจุบันโลกมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย โลกกว้างใหญ่ถูกย่อไว้ด้วยคอมพิวเตอร์ การศึกษาหาความรู้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ง่ายขึ้นทีเดียว

เมื่อโลกมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ก้าวตามไปติดๆ คือ โรคภัยไข้เจ็บที่ต่างพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ

การรู้ตัวแต่เนิ่นๆ เพื่อให้สามารถรักษาได้ทันเวลาที่จึงเป็นสิ่งที่เราต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

วันนี้ โรคมะเร็ง เป็นโรคร้ายอันดับหนึ่งที่คร่าชีวิตผู้คนไม่เว้นแต่ละวัน

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของสังคมเมืองต้องสัมผัสมลภาวะที่เกิดจากการพัฒนาประเทศมากมายหลายรูปแบบ

อีกทั้งคนส่วนใหญ่ขาดความเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเอง ขาดการออกกำลังกาย และทานอาหารไม่เลือก

เหล่านี้ ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเป็นโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น

อาหารมีส่วนสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็งได้ประมาณ 30-50%

แต่ในขณะเดียวกันอาหารประเภทพืชผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศต่างๆ ก็มีคุณสมบัติป้องกันมะเร็งได้เช่นกัน

ดังนั้นการทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ จึงเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

วันนี้ขอย้ำว่า อาหารที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดมะเร็งนั้นคือ **อาหารที่มีราขึ้นโดยเฉพาะราสีเขียว-สีเหลือง**

อาหารที่มีไขมันสูง อาหารที่มีรสเค็มจัด ส่วนไหม้เกรียมของอาหารปิ้ง ย่าง ร่มควัน

และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือดินประสิวในปริมาณมาก ๆ

สำหรับคนที่ชอบทานอาหารปิ้งย่างตามร้านอาหารนานาชาติหลากหลายแบรนด์ หรือตามร้านปิ้งย่างริมถนน

วันนี้คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” มีวิธีป้องกันมาฝาก

ควรนำเนื้อสัตว์มาหั่นส่วนที่เป็นไขมันออกก่อน นำไปต้มหรืออบให้สุกพอประมาณ แล้วจึงนำไปปิ้งหรือย่าง

หรืออาจนำกระดาษฟอยล์มารองหรือห่อหุ้มเนื้อสัตว์เอาไว้เพื่อช่วยลดปริมาณไขมันที่อาจหยดลงไปในเตา

พร้อมกับใช้ไฟเพียงอ่อนๆ หรือเลือกใช้เตาไฟฟ้าไร้ควัน

เพราะจะควบคุมระดับความร้อนดีกว่าการใช้เตาถ่าน เนื่องจากสารก่อมะเร็งเกิดจากการเผาไหม้ของไขมันใน

เนื้อสัตว์ที่หยดลงไปโดนเตาถ่านไฟ จนทำให้เกิดเป็นควันที่มีพิษเป็นสารก่อมะเร็งและลอยกลับขึ้นมาจับที่

เนื้อสัตว์บนเตา

ที่สำคัญ ควรตัดส่วนที่ไหม้เกรียมออกก่อนนำมาทานจะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้

และไม่ควรทานแต่เนื้อสัตว์ปิ้ง ย่างเพียงอย่างเดียว ควรทานผักแก้มด้วย เช่น ผักกาด บล็อกโคลี กะหล่ำปลี

เนื่องจากผักเหล่านี้อุดมไปด้วยสาร Sulforaphane ที่ช่วยป้องกันการถูกทำลายของดีเอ็นเอ

และสามารถช่วยลดความเสี่ยงของดีเอ็นเอในร่างกายได้

วิธีง่ายๆ เริ่มจากตัวเราเอง หัดเป็นคนช่างเลือก เลือกที่จะทานอาหารที่มีประโยชน์

และหัดเป็นคนช่างสังเกต สังเกตว่าอาหารชนิดใดสามารถกินได้อย่างปลอดภัย

เท่านี้ก็ยังสามารถยืดอายุเรามากขึ้นกว่าเดิมอีก.....

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/ infocenter

