

สวัสดีค่ะ ขอต้อนรับเข้าสู่รายการ เสียงตามสาย..... วันนี้ วันอังคาร ที่ 24 มกราคม

พ.ศ. 2560 ขอนำสาระน่ารู้มานำเสนอให้แก่ผู้ฟังทุกท่านได้รับฟัง ดังต่อไปนี้ค่ะ

## 9 อาหารควรเลี่ยง ห่างไกลมะเร็ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเชิงตุ ประเทศจีนได้ออกมาเผยว่า จากประวัติการรักษาที่ผ่านมา พบผู้ป่วยโรคมะเร็ง ที่มีอายุได้เพียงแค่ 5 ขวบ โดยแม่ของเด็กกล่าวว่าครอบครัวไม่มีประวัติเป็นโรคมะเร็งเลยสักคน แพทย์ให้เหตุผลว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กป่วยเป็นโรคมะเร็ง น่าจะมาจากการกินของเหล่านี้

9 สิ่งที่ไม่ควรกินถ้าไม่อยากป่วยเป็นโรคมะเร็ง ได้แก่

### 1. บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ชาม มีสารปรุงแต่งกว่า 25 ชนิด เช่น โมโนโซเดียม กลูตาเมต (หรือที่เราคุ้นเคยกันในชื่อ ผงชูรส) , กรดซิตริก , TBHQ (เป็นสารกันบูด หรือวัตถุกันหืนที่ได้จากปิโตรเลียม) และอื่นๆ ฉะนั้นเด็กที่ทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นประจำ อาจจะทำให้เกิดภาวะแคลเซียมในเลือดต่ำ

2. แฮม,ไส้กรอกมีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น โซเดียมไนไตรต์ ,โปแตสเซียมไนไตรท์ และอื่นๆ ไนไตรต์สามารถทำปฏิกิริยากับเอมีน (amine) ในอาหารกลายเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรง คือไนโตรซามีน (nitrosamine) ซึ่งทำให้เกิดมะเร็งตับ กระเพาะอาหาร และหลอดอาหาร

3. ลูกก๊าก มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่ง ได้แก่ โซเดียมเมแทไบซัลไฟต์, กรดซิตริก , ซอร์บิทอล โซเดียมเมแทไบซัลไฟต์ ถ้าใช้ในปริมาณที่เกินกำหนด จะมีสารกำมะถันตกค้างในอาหารในปริมาณสูงและเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

4. ไอศกรีม มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่ง ได้แก่ สารแต่งรส กลิ่น สี ,ไดอิลกลูคอล และอื่นๆ ซึ่งสารปรุงแต่งในไอศกรีมนี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งบางประเทศออกกฎหมายห้ามใช้สีผสมปรุงแต่งลงในอาหาร

5. มันฝรั่งทอดแผ่น มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น โมโนโซเดียมกลูตาเมต (หรือที่เราคุ้นเคยกันในชื่อ ผงชูรส),ไดโซเดียม-5-กัวนิเลต และอื่นๆ ซึ่งสารเหล่านี้เป็นสารต้องห้ามในอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก

6. ผลไม้อบแห้ง มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น กรดซิตริก, โปแทสเซียม ซอร์เบต, โซเดียมเบนโซเอต และอื่นๆ “โซเดียมเบนโซเอต” เป็นวัตถุเจือปนอาหารเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย และเชื้อราบางชนิด หากใช้ในปริมาณที่สูงจะทำให้ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร พิษกึ่งเฉียบพลันคือจะทำให้หน้าหนักลด ท้องเสีย ระคายเคืองต่อเนื้อเยื่อต่างๆ เลือดออกในร่างกายน้ ตับ ไตใหญ่ขึ้น เป็นอัมพาตและตายในที่สุด

7. หมากฝรั่ง มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น สารให้ความหวาน , ซอร์บิทอล , กรดซิตริก และอื่นๆ การกินอาหารที่มีซอร์บิทอลมากๆ ทำให้เกิดอาการท้องเสียและท้องอืด

8. ขนมเยลลี่และวุ้นสำเร็จรูป มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น โปแทสเซียม ซอร์เบต, กรดซิตริก, คาร์ราจีแนน และอื่นๆ ถ้าเคยปวดท้อง ท้องไส้ปั่นป่วนเพราะอาหารการกิน อาจมีที่มาจกหลายสาเหตุ อาทิ อาการไวต่อกลูเต็น ซึ่งเป็นโปรตีนในธัญพืชอย่างข้าวสาลี ต้มขนมแล้ว ท้องเสีย เนื่องจากร่างกายขาดเอนไซม์ย่อยน้ำตาลแลคโทส หรือบางที กระเพาะอาหารของคุณ อาจไวต่อคาร์ราจีแนน

9. ชานม มีส่วนประกอบของสารปรุงแต่งต่างๆ เช่น โปแทสเซียม ซอร์เบต, โซเดียมเฮกซะเมตต้าฟอสเฟต และอื่นๆ ในใบชามีสารออกซาเลตจำนวนมาก ดังนั้นหากเราดื่มชานมทุกวัน โอกาสที่สารออกซาเลตจะสะสมจนก่ออาการอุดตันในไต หรือทำให้เกิดโรคนิ่วในไตก็อาจเกิดขึ้นได้

อาหาร ขนม และเครื่องดื่มทุกชนิดต่างมีทั้งคุณและโทษด้วยกันทั้งสิ้น เพื่อสุขภาพที่ดีแล้ว ความเดินทางสายกลาง กินอย่างพอเหมาะพอประมาณดีว่านะคะ ส่วนเด็กและก็พยายามอย่างให้กินอาหารเหล่านี้มากจนเกินไป ควรฝึกให้พวกเขาเลือกกินผักและผลไม้จะดีกว่านะคะ

เอาล่ะค่ะ สารระนำรู้ที่นำเสนอไป เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราได้

และยังทำให้เราหันมาดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้น และสำหรับช่วงนี้ ดิฉัน.....

ต้องขอลาไปก่อนนะคะ พบกันใหม่ในช่วงนี้ อีกครั้ง ส่วนจะเป็นสารระนำรู้ในเรื่องอะไรนั้น ต้องคอย

ติดตามรับฟัง ขอบคุณคะและขอกล่าวคำว่สวัสดีทุกท่นคะ