

## หมูกระทะ กับอันตรายที่มากกว่า “มะเร็ง”



“เย็นนี้ หมูกระทะกัน” เพื่อนๆ จะสังสรรค์กันที่ไร ต้องหมูกระทะเท่านั้น เพราะนอกจากจะกินได้ไม่อั้น อิ่มยันพรุ่งนี้เช้าแล้ว ยังราคาอ่อมเยา คิดราคาแล้วต้องรอง โอ้โห คும்ยิ่งกว่าคும் เลยทำให้หลายคนน้ำหนักขึ้น จากเมนูนี้ได้ไม่ยาก แต่อันตรายไม่ได้มาแค่ น้ำหนักที่เพิ่มขึ้น แต่หากไม่รู้จักระวังยิ่งซังใจจนทานมากเกินไป จะส่งผลเสียให้กับร่างกายมากกว่าโรคที่ใครหลายคนทราบดีอย่าง “มะเร็ง” อีกด้วย

### อันตรายจากหมูกระทะที่ไม่ได้มาตรฐาน

#### 1. เนื้อหมู

ใครที่ชอบทานหมู จะเห็นได้ว่าหมูในร้านหมูกระทะหมักมาเรียบร้อยแล้ว แต่หมูเหล่านี้หากรับซื้อมาจากผู้ผลิตที่ไม่ได้มาตรฐาน แล้วยังปิ้งย่างไม่สุก 100% ทานเข้าไปอาจมีความเสี่ยงรับเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคเชื้อหุ้มสมองอักเสบได้ โดยจะมีอาการคือ มีไข้สูง ปวดศีรษะ อาเจียน หูหนวก ชัก หรืออาจเป็นอัมพาต บางรายอาจปวดอวัยวะ สายตาพร่ามัว และหูหนวกได้ นอกจากนี้ยังมีเชื้อโรคอื่นๆ อีกเพียบ หากทานโดยใช้ความร้อนที่ไม่มากเพียงพอที่จะฆ่าเชื้อโรคเหล่านั้นได้



## 2. ผ้าขี้ริ้ว

หลายคนชอบส่วนของ ผ้าขี้ริ้ว มาก ยิ่งสีขาวๆ ยิ่งน่ากิน แต่อันที่จริงแล้วผ้าขี้ริ้วมีสีค่อนข้างดำเข้ม (จึงมีชื่อว่าผ้าขี้ริ้ว) แต่กว่าจะเป็นสีขาวหน้าตาน่ารักรับประทาน ก็ต้องผ่านการฟอกมาก่อน ซึ่งเจ้าสารฟอกขาวนี้แหละค่ะที่อาจตกค้างจนทำให้ผู้ที่ทานเข้าไปมีอาการหายใจติดขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน ท้องร่วง ยิ่งคนที่มีอาการแพ้ต่อสารฟอกขาวด้วย หรือผู้ป่วยที่มีโรคหอบหืดเป็นโรคประจำตัวด้วยแล้ว จะยิ่งมีอาการที่แยกลง อาจจะช็อก หมดสติ หรือถึงขั้นเสียชีวิต (หากทานเข้าไปมากๆ) ได้เลยทีเดียว



## 3. อาหารทะเล

อย่างที่หลายคนเคยทราบกันว่าหากเป็นแหล่งจำหน่ายอาหารทะเลที่ไม่ได้คุณภาพ อาจมีการรักษาความสดของอาหารทะเลด้วยการใช้ฟอร์มาลีน หากเราทานอาหารทะเลที่มีฟอร์มาลีนเป็นสารตกค้างมากๆ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต หัวใจ หรืออาจเป็นสาเหตุของอาการสมองเสื่อมได้เลยทีเดียว นอกจากนี้หากเรามีอาการแพ้สารดังกล่าว อาจทำให้เรามีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง อาเจียน หมดสติ จนถึงขั้นเสียชีวิตได้เช่นกัน





#### 4. อาหารแปรรูป

หลายคนชอบทานไส้กรอก ลูกชิ้นต่างๆ ซึ่งอาจมีสารบอแรกซ์เป็นส่วนผสม เพื่อให้อาหารเหล่านั้นกรอบอร่อย หากเราได้รับสารเหล่านี้เข้าไปมากๆ อาจทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ส่งผลกระทบต่อการทำงานของไต จนอาจทำให้ไตวาย หรือกระทบกับการทำงานของสมองได้



กรมอนามัยระบุว่า การรับประทานอาหารปิ้งย่างหรือรมควันเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการได้รับสารอันตราย 3 ชนิด

#### 1. สารไนโตรซามีน (Nitrosamines)

สารไนโตรซามีน สามารถพบในปลาหมึกย่าง ปลาทะเลย่าง และในเนื้อสัตว์ที่ใส่สารไนเตรท ประเภทแฮม ไส้กรอก เบคอน แฮม ที่มีสีแดงผิดปกติ ทำให้เสี่ยงเป็นสารก่อมะเร็ง ทั้งมะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร



## 2.สารไพโรไลเซต (Pyrolysates)

สารนี้พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหาร ปิ้ง ย่าง สารกลุ่มนี้บางชนิดมีฤทธิ์ร้ายแรงทางพันธุกรรมมากกว่า สารอะฟลาทอกซินตั้งแต่ 6-100 เท่า

## 3.สารพีเอเอช หรือสารกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon)

สารนี้เป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ และเตาเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม โดยสารนี้จะพบในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารที่ปรุงด้วยการปิ้ง ย่าง หรือรมควันของเนื้อสัตว์ที่มีไขมันหรือมันเปลาติดอยู่ด้วย เช่น หมูย่างติดมัน ไก่ย่างติดมัน หากรับประทานเข้าไปเป็นประจำจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ ซึ่งจากสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าในปี 2553 มีผู้ป่วยมะเร็งตับในประเทศไทย 23,410 ราย และเสียชีวิต 20,334 ราย คิดเป็นอัตราการเสียชีวิต 55 คนต่อวัน หรือ 2 คนต่อชั่วโมง



### ทานหมูกระทะอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ

1. รับประทานหมูกระทะแบบปิ้ง ย่าง ตามปกติการหันเนื้อไม่เท่ากัน บางชิ้นเนื้อหนา บางชิ้นเนื้อบาง การดูเพียงขอบนอกของเนื้อไหม้เกรียมอาจจะไม่ได้หมายความว่าเนื้อดังกล่าวสุก ควรใช้ช้อนหันเนื้อตรงกลางออกเพื่อตรวจสอบเนื้อสุกแล้วหรือไม่
2. ควรมีการแยกตะเกียบหยิบชิ้นเนื้อปิ้งย่าง ออกจากตะเกียบรับประทาน เพื่อป้องกันการปนเปื้อน
3. ควรรับประทานอย่างช้าๆ เพื่อสังเกตว่าอาหารสุกหรือไม่ แต่ส่วนใหญ่หมูกระทะมักรับประทานในรูปแบบของบุฟเฟต์ ทำให้คนรีบร้อนในการรับประทาน
4. ในกรณีที่ทำทานเองที่บ้าน ควรมีการทำความสะอาดตะแกรงปิ้งย่างด้วยการแช่น้ำ หรือแช่น้ำยาชะล้างล้างและขัดให้สะอาด และนำมาผึ่งแดดอย่างน้อย 4 - 8 ชั่วโมง ก่อนนำกลับมาใช้ใหม่

ถึงกระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าหมูกระทะทุกร้านจะอันตราย ห้ามทานกันไปหมดนะคะ เพียงแต่ก่อนทานควรเลือกร้านที่คุณภาพของอาหารดี สะอาด ถูกหลักอนามัย ราคาไม่ถูกมากจนน่ากลัว และที่สำคัญคือควรทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่เห็นแก่เงินจนทานเอาให้คุ้ม ไม่ทานบ่อยจนเกินไป เลือกทานทั้งเนื้อและผักทานให้หลากหลาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยค่ะ