**รู้ทันมะเร็ง : เมนูอาหารก่อมะเร็งตอนที่1**

**รู้ทันมะเร็ง : เมนูอาหารก่อมะเร็งตอนที่ 1 : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                         ถ้าไม่นับเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ที่เชื่อว่าคนส่วนใหญ่รู้กันอยู่แล้วว่าเป็นสาเหตุของมะเร็งหลายอวัยวะ ไม่เพียงแต่มะเร็งตับเท่านั้น ยังมีสารพัดอาหารอีกมากมายหลายประเภทในชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยสารก่อมะเร็ง ได้เวลารวมเมนูอาหารก่อมะเร็ง หลังจากเพิ่งมีข่าวปนเปื้อนสารฟอร์มาลีนในอาหารสดตามตลาดเมื่อไม่นานมานี้

                         เริ่มจากออเดิร์ฟกันก่อนที่ อาหารจากน้ำมันทอดซ้ำ เพราะในน้ำมันทอดซ้ำไม่ว่าจะเป็นน้ำมันจากพืชหรือน้ำมันจากสัตว์ก็ตาม มีสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายชนิด ที่สำคัญเป็นสารก่อมะเร็ง ตัวหลักๆ ที่เป็นผู้ร้ายหัวหน้าแก๊งคือ สารโพลาร์และสารกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอนหรือสารพีเอเอช ซึ่งเกิดขึ้นหลังการทอดอาหาร ยิ่งใช้น้ำมันเก่าทอดซ้ำบ่อยเท่าไหร่ สารพวกนี้ยิ่งเกิดมากขึ้น นอกจากนั้นพ่อครัวแม่ครัวก็ไม่ละเว้น เพราะการหายใจเอาไอน้ำมันหรือควันจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำก็ทำให้เกิดมะเร็งได้เช่นกัน ตามด้วย อาหารพวกเนื้อสัตว์หมักดอง ทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทยอย่างปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม ปลาเค็ม แหนม หมูยอ กุนเชียงหรืออาหารต่างชาติอย่างพวกไส้กรอก แฮมและเบคอน เพราะอาหารเหล่านี้เต็มไปด้วยสารก่อมะเร็งที่มีชื่อว่าไนโตรซามีนอยู่ไม่มากก็น้อย

                         ต่อกันด้วย อาหารอบปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม นี่ก็สารก่อมะเร็งเพียบเช่นกัน ทั้งไนโตรซามีน สารพีเอเอช อาหารที่ทำจากปลาน้ำจืดดิบหรือสุกๆ ดิบๆ ที่มีพยาธิใบไม้ในตับ ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังของเซลล์ท่อน้ำดีแบบค่อยเป็นค่อยไป เป็นซ้ำๆ ต่อเนื่องติดต่อกันหลายปีจนกลายเป็นมะเร็งเซลล์ท่อน้ำดีไปในที่สุด มิหนำซ้ำยังมีสารก่อมะเร็งพวกไนโตรซามีนจาก น้ำปลาร้ามาผสมโรงเวลาปรุงอาหารเป็นประจำเกือบทุกมื้อ ก็ยิ่งเป็นมะเร็งได้ง่ายเข้าไปอีก ตามด้วย อาหารรสเค็ม ที่หลายคนรู้ว่าทำให้เป็นโรคไตและโรคความดันโลหิตสูง แต่ความจริงก็คือ การกินอาหารที่มีเกลือแกงหรือโซเดียมคลอไรด์ในปริมาณสูงนั้น มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

                         ต่อด้วยสารที่ไม่ควรอยู่ในอาหารปกติ แต่ชอบเกิดในอาหารที่มีความชื้นขึ้นรา คือ สารอะฟลาทอกซิน ไม่ว่าจะเป็นขนมปังในตู้เย็น หอมแดง กระเทียมในตู้กับข้าว ถั่วลิสง พริกป่นในพวงเครื่องปรุงก๋วยเตี๋ยวตามร้านอาหาร เป็นสารก่อมะเร็งเซลล์ตับที่ทนความร้อนได้ถึง 260 องศาเซลเซียส ดังนั้นการหุงต้มธรรมดาที่ใช้ความร้อนเพียง 100 องศาเซลเซียส จึงไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้ มิหนำซ้ำในนมของสัตว์ที่กินอาหารสัตว์ที่ปนเปื้อนสารอะฟลาทอกซิน ก็พบสารอะฟลาทอกซินในน้ำนมด้วยเช่นกัน น้ำนมพวกนี้ไม่ว่าจะนำมาผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรส์ กระบวนการสเตอริไรส์ หรือแม้แต่กระบวนการที่ใช้ความร้อนสูงอย่าง ยูเอชทีก็ไม่สามารถทำลายสารอะฟลาทอกซินได้ เนื่องจากทั้ง 3 กระบวนการใช้ความร้อนที่อุณหภูมิไม่สูงถึง 260 องศาเซลเซียส

**ยังมีอีกหลายเมนูอาหารก่อมะเร็ง ต้องรอต่อกันสัปดาห์หน้านะครับ ห้ามพลาด!!!**