**รวมเมนูอาหารก่อมะเร็งตอนจบ**

**รู้ทันมะเร็ง : รวมเมนูอาหารก่อมะเร็งตอนจบ : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                   ตอนที่แล้วว่าด้วยเรื่องรวมเมนูอาหารก่อมะเร็งตอนแรกไปแล้ว ทบทวนกันอีกรอบว่า อาหารจากน้ำมันทอดซ้ำ อาหารพวกเนื้อสัตว์หมักดอง ทุกประเภท อาหารอบปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม อาหารที่ทำจากปลาน้ำจืดดิบหรือสุกๆ ดิบๆ อาหารรสเค็ม อาหารขึ้นราที่มีสารอะฟลาทอกซิน อาหารพวกนี้ทั้งหมดมีสารก่อมะเร็งแอบแฝงอยู่ แต่ในชีวิตประจำวันยังมีอีกหลายเมนูที่มีสารก่อมะเร็งอยู่ด้วยเช่นกัน

                   มาต่อกันที่ อาหารฟาสต์ฟู้ด ไม่ว่าจะเป็นแฮมเบอเกอร์ ฮอตดอก เฟรนช์ฟราย อาหารพวกนี้ฝรั่งเขาตั้งชื่อให้อาหารประจำชาติเขาเสียใหม่แล้วว่าอาหารขยะหรือจั้งก์ฟู้ด เพราะมีการใช้วัตถุดิบคุณภาพต่ำและน้ำมันทอดซ้ำ ซึ่งตอนนี้สังคมตะวันตกเขารณรงค์เรื่องนี้กันมาก เพราะฉะนั้นไม่ต้องสงสัยเลยว่าเต็มไปด้วยสารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน ตามด้วยอาหารในประเภทเดียวกันคือ อาหารไขมันสูง ที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งหลายประเภท เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก นอกจากนั้นอาหารไขมันสูงยังทำให้เกิดภาวะอ้วนน้ำหนักเกินที่เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งด้วยเช่นกัน ตามด้วยสารพิษที่ไม่ควรมาอยู่ในอาหาร ก็คือ ยาฆ่าแมลงที่ตกค้างในผักผลไม้ โดยเฉพาะเจ้าตัวร้ายที่มีรายงานว่ามีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งคือ สารออร์กาโนฟอสเฟต จากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศพบว่า การใช้และการสัมผัสยาฆ่าแมลงมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวเฉียบพลัน มะเร็งสมอง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ที่น่าเป็นห่วงก็คือเด็กมีความเสี่ยงในการพบสารตกค้างในร่างกายได้สูงกว่าผู้ใหญ่ ส่วนของสารพิษตกค้างอื่นๆ ที่เคยเป็นข่าวก็เช่น สารหนูอนินทรีย์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งประเภทที่ 1 คือมีหลักฐานชัดเจนว่าเป็นทั้งสารก่อการกลายพันธุ์และสารก่อมะเร็งในมนุษย์ ในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากข้าว ทั้งผลิตภัณฑ์จากข้าวขาวและข้าวกล้อง ซีเรียล แคร็กเกอร์ พาสต้าที่ทำจากข้าวและน้ำนมข้าว เพราะสารหนูมันปนเปื้อนติดอยู่ที่ผิวนอกของเมล็ดข้าวจากยาฆ่าแมลงที่ฉีดพ่นรวงข้าว โดยมีหลักฐานทางการแพทย์ว่าเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง มะเร็งปอดและมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกนั้นก็พวก ฟอร์มาลีนในอาหารสดบ้านเราที่เคยย้ำกันหลายรอบแล้ว

                   ที่สำคัญอีกเรื่องก็คือ ภาชนะกล่องโฟมบรรจุอาหาร ที่มีสารสไตรีนเป็นส่วนประกอบ ซึ่งแม้ว่าขณะนี้จะเป็นสารก่อมะเร็งในกลุ่ม 2B คือมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นสารก่อมะเร็งในคน แต่สารสไตรีนจะละลายออกมามากขึ้นในอุณหภูมิที่สูง ในน้ำมันและแอลกอฮอล์ เพราะฉะนั้นอย่านำภาชนะโฟมไปใส่อาหารที่มีความร้อนสูง ไขมันสูงหรือเป็นภาชนะสำหรับใส่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็ยิ่งทำให้โอกาสได้รับสารก่อมะเร็งมากขึ้น

                   โดยสรุปรายการเมนูอาหารก่อมะเร็งที่กล่าวมาทั้งหมด นานๆ กินทีก็พอได้ แต่ถ้าไม่อยากรีบเป็นมะเร็ง ก็อย่ากินบ่อยๆ ซ้ำๆ ต่อเนื่องกันนานๆ ช่วงนี้เริ่มเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์แล้ว ก็ใช้ชีวิตอย่างมีสติ ระวังอุบัติเหตุด้วยนะครับ...ขอบอก