**รู้ทันมะเร็ง : มะเร็งจากความเค็ม**

**รู้ทันมะเร็ง : มะเร็งจากความเค็ม : นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ**

                            หลายคนคงรู้ว่าคนที่ชอบกินเค็มเป็นประจำนั้น โรคไตและโรคความดันโลหิตสูงมักจะมาถามหาอยู่เป็นประจำ เชื่อว่าคนส่วนใหญ่อาจไม่เคยรู้มาก่อนว่าการกินอาหารเค็มบ่อยๆ ก็มีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่าปกติเช่นกัน เพราะมีงานวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น ประเทศที่มีอุบัติการณ์ของมะเร็งกระเพาะอาหารมากที่สุดในโลก พบว่าการบริโภคอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ในปริมาณสูงมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

                            ผู้ร้ายของเรื่องที่ทำให้เกิดความเค็มก็คือ[เกลือ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=เกลือ%20) ไม่ว่าจะเป็นเกลือแกง เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ ก็มีโซเดียมคลอไรด์เป็นส่วนประกอบสำคัญเหมือนกัน ตามปกติแล้วร่างกายควรได้รับโซเดียมประมาณ 2,300-2,400 มิลลิกรัมต่อวันหรือเท่ากับ[เกลือ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=เกลือ%20) 6 กรัมต่อวัน ถ้าจะพูดให้เป็นรูปธรรมวันหนึ่งๆ ไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 1-1.5 ช้อนโต๊ะ ในทางปฏิบัติก็ยากที่จะประมาณปริมาณเกลือได้ชัดเจน เพราะในอาหารต่างๆ ที่เรากินอยู่ทุกวันก็มีเกลือเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารตามธรรมชาติ อาหารแปรรูป รวมไปถึงเครื่องปรุงรสต่างๆ อาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมอยู่ค่อนข้างสูงก็พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ ส่วนที่มีโซเดียมต่ำก็พวกผักผลไม้ทุกชนิด เมล็ดธัญพืช พวกถั่วต่างๆ และเนื้อปลา พวกอาหารแปรรูปและเครื่องปรุงรสต่างๆ ที่มีรสเค็มชัดเจนก็ยังพอจะหลีกเลี่ยงได้ แต่อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงที่มักถูกมองข้ามก็เช่น อาหารกึ่งสำเร็จรูปพวกบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปต่างๆ ทั้งชนิดก้อนและชนิดซอง ผงชูรสซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณ 15% อาหารกระป๋องที่มีสารกันบูด เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง และอาหารสำเร็จรูปต่างๆ ขนมกรุบกรอบเป็นถุง อาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก เช่น โซเดียมเบนโซเอท โซเดียมไนไตรท์ พวกขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง ซึ่งผงฟูมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในรูปของโซเดียมไบคาร์บอเนต รวมไปถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วย นอกจากนั้นเครื่องดื่มเกลือแร่ น้ำผลไม้สำเร็จรูปก็มักมีการเติมสารกันบูดโซเดียมเบนโซเอทลงไปด้วย ทำให้น้ำผลไม้เหล่านี้มีโซเดียมสูงกว่าน้ำผลไม้สด โดยรวมแล้วอาหารแปรรูปที่ผ่านกระบวนการต่างๆ จะมีโซเดียมสูง ดังนั้นถ้ากินอาหารแปรรูปหรืออาหารสำเร็จรูปมากๆ หรือบ่อยๆ ก็จะได้รับโซเดียมซึ่งแฝงอยู่ในอาหารที่เราคาดไม่ถึงในปริมาณมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว

                            ใครที่ชอบบอกว่าตัวเองไม่กินเค็มไม่เติมเกลือไม่เติมน้ำปลาก็ดีอยู่แล้ว แต่อย่าเพิ่งชะล่าใจเพราะอย่างที่บอกไว้แล้ว ยังมีอาหารอีกมากมายหลายประเภทที่มีเกลือแอบแฝงอยู่ที่ไม่ควรกินมากจนเกินไป ทางที่ดีที่สุดควรเน้นอาหารธรรมชาติให้มากที่สุด รสชาติกลางๆ กินเค็มมากเกินไป มะเร็งกระเพาะอาหารมาถามหาไม่รู้ด้วยนะครับ...ขอบอก

---------------------------------

(รู้ทัน[มะเร็ง](http://www.komchadluek.net/search.php?search=มะเร็ง%20) : มะเร็งจากความ[เค็ม](http://www.komchadluek.net/search.php?search=เค็ม%20) : นพ.[วีรวุฒิ อิ่มสำราญ](http://www.komchadluek.net/search.php?search=วีรวุฒิ%20อิ่มสำราญ))