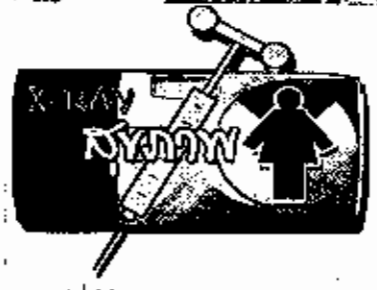
เดลินิวส์

ฉบับที่ 22,186 วันอาทิตย์ที่ 11 กรกฎาคม พ.ศ. 2553 หน้า 6

ก 10903

ปิ้งย่าง 2 ชม.

เท่ากับสูบบุหรี่2แสนมวนจริงหรือ?!?



จากกรณีที่มีอีเมลส่งต่อกันระบุว่า ถ้าย่างอาหารนาน 2 ชั่วโมง เท่ากับสูบบุหรี่ 2 แสนมวน โดยอ้างว่าเป็นผลวิจัยโดยกลุ่มรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมของฝรั่งเศส ซึ่งลองเอาไก่มาย่างบนเตาถ่านแล้วพบว่ามันจะ สร้างสารไดออกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง ขึ้นมาในปริมาณที่ฟังแล้วอึ้งทึ่งเสียวไปตาม ๆ กัน แถมมาบนเนื้อย่างยังมีสารพิษตัวอื่น ๆ แถมมาอีกหลายอย่าง เช่น สารประกอบไฮโดรคาร์บอน ตัวการสร้างเซลล์ร้าย และสารพิษที่เกิดจากผงชูรสที่ถูกความร้อน จะจริงหรือมั่วชัวร์หรือไม่มาฟังคำตอบกัน

เริ่มจาก นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อาชูรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า ที่มาของข้อความดังกล่าวเป็นผลจากการศึกษาของกลุ่มโรเบง เดส์ บัวส์ (Robin des Bois) ซึ่งเป็นกลุ่มรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมของฝรั่งเศส ได้มีการศึกษาระบุ การย่างบาร์บิคิวนาน 2 ชั่วโมงจะปล่อยสารไดออกซินในระดับเท่ากับบุหรี่ 220,000 มวน โดยผลการศึกษาเรื่องนี้มีลงตีพิมพ์ในเว็บข่าวบีบีซี http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3106039.stm

ผลการศึกษาดังกล่าว ได้ศึกษาจากการย่างสเต็กขนาดใหญ่ 4 ชิ้นใหญ่ ไก่ทั้งตัว 4 ชิ้น และไส้กรอกขนาดใหญ่ 8 อัน ซึ่งในจำนวนดังกล่าวพบว่าปล่อยสารไดออกซินขึ้นสู่บรรยากาศระดับ 12-22 นาโนกรัม

นักวิจัยยังพบอีกว่า ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของสารไดออกซินในบาร์บิคิวมีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.6-0.7 นาโนกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งเป็นจำนวนสูงถึง 7 เท่าเกินกว่าระดับที่อนุญาตให้เตาเผาขยะปล่อยควันเข้าสู่บรรยากาศ

นอกจากการศึกษาข้างต้นแล้ว หน่วยงานที่ดูแลด้านความปลอดภัยของอาหารในฝรั่งเศสยังได้วิจัยถึงความเป็นไปได้ที่อาหารประเภทปิ้งหรือย่าง เช่น บาร์บิคิวจะก่อให้เกิดมะเร็ง โดยพบว่ามีสารประกอบไฮโดรคาร์บอนบางตัวปะปนในอาหารระหว่างกระบวนการปิ้งย่างบาร์บิคิว

นพ.ธีรวุฒิ ดุษฎีเมธี

เดส์มองด์ ออง แมร์ดอง อดีตศาสตราจารย์ประจำศูนย์ชีววิทยาทางทะเลในฝรั่งเศส หนึ่งในผู้รณรงค์ให้ตระหนักถึงปัญหาเรื่องนี้ ได้ออกมาเตือนว่า การทำบาร์บิคิวในช่วงฤดูร้อนคงไม่ได้ทำให้เกิดผลกระทบอะไร แต่ถ้าทำบาร์บิคิว 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ตลอดช่วงฤดูร้อน แล้วสูดดมควันเข้าไปหลังจากนั้นอีก 10-20 ปีต่อมาอาจเกิดผลกระทบได้

ขณะเดียวกันในเว็บข่าวของซีบีซี http://www.cbc.ca/news/background/bbq/bad-things-good-food.html ก็มีการตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับผลกระทบจากบาร์บิคิว โดยอ้างถึงสารพิษก่อมะเร็ง เช่น โพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic aromatic hydrocarbons : PAHs) เฮ็ทเทอโรไซคลิก เอมีน (heterocyclic amines: HCAs) และสารไดออกซิน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของนักวิจัยมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์เมาท์ไซนาย สหรัฐยอดด้วยว่ามีธาตุที่ก่อให้เสียอัลไซเมอร์จากอาหารปิ้งย่างด้วย

เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาในบ้านเราในทางลึกจึงยังไม่อยากให้ตื่นตระหนก แต่จากข้อมูลที่ได้จากฝรั่งเศสนี้ก็เป็นข้อดีช่วยให้เราตระหนักและระวังไม่กินอะไรซ้ำ ๆ โดยหลักการกินอาหารปิ้งย่าง ควรหลีกเลี่ยงสัตว์เนื้อแดงทั้งหลายติดมัน แต่ควรทานสัตว์พวกเนื้อขาวเช่น ไก่ หรือปลาแทน เพราะแม้เนื้อแดงที่ยังมีเปลวมันผสมอยู่ ซึ่งหากนำไปปิ้งย่างแล้วรับประทานอาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับสารก่อมะเร็ง

นพ.กฤษดา ดิลกามพุช

นพ.กฤษดา กล่าวว่า ส่วนเคล็ดง่าย ๆ ในการกินหมูกระทะและของปิ้งย่างให้อร่อยเด็ดก็แค่ดูแลเรื่องเชื้อเพลิงที่นำมาย่างอาหารไม่ให้เป็นพวกไม้เฟอร์นิเจอร์เก่า หรือไม้รมยา เพราะอาจมีส่วนผสมของสารเคมี ที่เป็นอันตราย ที่อาจระเหยออกมานอกจากนั้นถาดปิ้ง-เตาย่างขอให้ล้างคราบเก่าให้สะอาดเพราะคราบเก่าเมื่อถูกปิ้งใหม่จะเป็นอันตรายกับคนกินได้ และสำหรับคนที่จะเลี่ยงไปปรุงอาหารด้วยวิธีการทอดแบบน้ำมันท่วมมีวิธีแนะนำ คือ ให้ใช้เนื้อ 9 ส่วนผสมกับเต้าหู้หรือถั่วเหลือง สับ 1 ส่วนเพื่อลดอัตราเสี่ยงของโรคด้วย

ด้าน นพ.ธีรวุฒิ ดูหะเปรมะ ผอ.สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ที่มีความเป็นไปได้ว่าผู้รับประทานอาหารพวกปิ้งย่างอาจจะได้รับสารก่อมะเร็งชนิดต่าง ๆ แต่ไม่มีใครบอกได้แน่ชัดว่าปริมาณสารก่อมะเร็งที่ได้รับนั้นมีมากน้อยเพียงใด และไม่ได้หมายความว่าการรับประทานอาหารปิ้งย่างหรือเกาหลีคิว จะต้องเป็นมะเร็งเสมอไป เพราะการที่คนเราเป็นมะเร็งจะต้องรับประทานอาหารปิ้งย่างติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หลายปี นิจะนั้นพอสื่อสารออกไปจะทำให้เกิดความตื่นตระหนกและเกิดผลกระทบกับผู้ที่ทำธุรกิจด้านนี้ อย่างไรก็ตามโดยหลักไม่ควรรับประทานอาหารพวกเนื้อปิ้งย่างเกิน 400-500 กรัมต่อสัปดาห์

"เรื่องสารก่อมะเร็งจากเนื้อย่างติดมันมีสารก่อมะเร็งหลายชนิดด้วยกัน ดังนั้นจึงมีข้อแนะนำว่าไม่ควรรับประทานอะไรซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน การรับประทานนาน ๆ ครั้งคงไม่เป็นไร ในชีวิตประจำวันของคนเราก็ไม่รับประทานอาหารพวกนี้บ่อยนัก ขณะเดียวกันคนเราก็รับประทานผักและผลไม้ ซึ่งมีสารต่อต้านมะเร็งด้วย" นพ.ธีรวุฒิ กล่าว.

นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน