

# ไนโตรซามีน : สารก่อมะเร็ง

## ในเนื้อสัตว์นึ่งทอด



รู้จักมะเร็ง

นพ.วีรวิทย์ อิมสาราญ



โรคมะเร็งที่พบบ่อยมากในบ้านเราโดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคอีสาน

กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้ในเตรคไนโตรท์ผสมในอาหารได้ในปริมาณที่กำหนด คือ ใช้ในเตรคได้ไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัม และไนโตรท์ไม่เกิน 125 มิลลิกรัมต่ออาหาร 1 กิโลกรัม ที่น่าเป็นห่วงก็คือผู้ผลิตพวกผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านที่อาจจะขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้อย่างถูกต้องหรือใช้เกินปริมาณที่กำหนด ที่สำคัญไม่มีการติดฉลากส่วนผสมต่างๆ เพื่อให้ข้อมูลผู้บริโภค

ในทางปฏิบัติ การสำรวจตัวอย่างอาหารที่ตรวจพบไนเตรคและไนโตรท์มักตรวจพบสารไนโตรซามีนเสมอ การสังเกตอาหารแต่ละชนิดว่าชนิดใดจะมีสารไนเตรคและไนโตรคี่สูงนั้นเป็นเรื่องยาก ดังนั้น **มีข้อไปพยายามหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป อาหารที่ผ่านกระบวนการหมักดอง โดยเฉพาะพวกอาหารที่มีสีส้มสดใส ถ้าห้กห้ามใจไม่ไหวก็อย่ารับประทานอาหารกลุ่มนี้บ่อยๆ ช้าๆ เพราะเท่ากับท่านกำลังจัดสารก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายแบบเต็มๆ** ประเทศไทยเราอุดมสมบูรณ์มีผักผลไม้ เนื้อสัตว์ที่เป็นของสดให้รับประทานตลอดทั้งปี ไม่ต้องไปฝันธรรมชาติพยายามดิ้นรนชวนขายหาของหมักของดองมากินกันบ่อยๆ ก่อนเวลาอันควรเขาเป็นว่าหากโลกเกิดภัยพิบัติหาของสดรับประทานไม่ได้ จะกินของหมักของดองเวลานั้นด้วยความจำเป็นก็ไม่ว่ากัน...เชื่อกันซิ

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกประเภทที่ใช้วิธีการถนอมอาหารด้วยกระบวนการหมักดอง ไม่ว่าจะเป็นอาหารไทยอย่างปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม ปลาค็อด แหนม หมูยอ กุนเชียงหรืออาหารต่างชาติอย่างพวกไส้กรอก แฮมและเบคอน อาจเป็นอาหารโปรดของใครหลายๆ คน แต่ต้องขอขจัดใจที่จะบอกว่าอาหารเหล่านี้มีสารก่อมะเร็งที่มีชื่อว่าไนโตรซามีนอยู่ไม่มากก็น้อย

เนื่องมาจากในเนื้อสัตว์ตามธรรมชาตินั้นมีสารเอมีนเป็นองค์ประกอบ เมื่อมีการเติมสารไนเตรคหรือสารไนโตรท์ซึ่งเป็นสารกันบูด เป็นสารถนอมสีเนื้อสัตว์ให้ดูสีสดอยู่เสมอและช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียเพื่อไม่ให้อาหารเน่าเสีย ที่เราได้ยินชื่อบ่อยๆ ก็คือดินประสิวหรือโพแทสเซียมไนเตรค เมื่อไนเตรคหรือไนโตรท์ทำปฏิกิริยากับเอมีนในเนื้อสัตว์จึงเกิดสารไนโตรซามีนขึ้น นอกจากนั้น สารที่ใช้ปรุงรส เช่น พริกและพริกไทยยังเป็นส่วนช่วยเพิ่มการเกิดไนโตรซามีนให้มากขึ้นได้อีกด้วย

จากงานวิจัยพบว่าสารไนโตรซามีนก่อให้เกิดมะเร็งตับ มะเร็งไต มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหารในสัตว์ทดลอง ส่วนในคนมีหลักฐานชัดเจนว่าเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งตับ มะเร็งหลอดอาหาร ในอาหารประเภทปลาน้ำจืดสุกๆ ดิบๆ เช่น ก้อยปลา ปลาร้า ปลาจ่อม หากมีพยาธิใบไม้ในตับในอาหารร่วมกับไนโตรซามีน ก็ยิ่งทำให้เกิดมะเร็งทางเดินน้ำดีหรือมะเร็งตับชนิดเซลล์ท่อน้ำดีได้มากขึ้นซึ่งเป็นปัญหา