

# สูตรลับพิษเมนูฮิต

## ปลาร้า-ลาบ-แหนมให้ปลอดภัย



หลายคนคงจะทราบดีว่า ปลาร้าบางชนิด กระบวนการผลิตไม่สะอาด เพราะใส่ สารเคมีบางตัวลงไป มีผลเสียต่อสุขภาพคนรับประทานอย่างมาก แต่น้อยคนนักที่จะใส่ใจ เรื่องนี้อย่างจริงจัง

หลังจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติได้ออกมา เดือนบรรดาผู้ที่ชอบรับประทานปลาร้า ทำให้เกิดการกระตุ้นกระแสรักสุขภาพขึ้นมาอีกครั้ง

สำหรับอาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ มีอะไรบ้าง ประเภทไหนสมควรรับประทานกับ ควรหลีกเลี่ยง แต่ในความเป็นจริงเมื่ออาหาร งานโปรดมาวางอยู่ข้างหน้าแทบไม่มีใครคิดถึง คุณค่าทางโภชนาการแล้ว..

"บางทีก็อดใจไม่ไหว ทั้งๆ ที่บางเมนูไม่มี คุณค่าทางโภชนาการ แต่ก็ยังอยากกินอยู่ดี..." น.ส.ศุภิพร แสงกระจ่าง นักวิจัยจากสถาบัน



มะเร็งแห่งชาติ พุดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจริง เนื่องจากหลากหลายเมนูในปัจจุบัน หากไม่มีการปรุงอย่างถูกต้องตามโภชนาการ ย่อมไม่มี คุณค่าทางอาหาร แถมยังเสี่ยงก่อโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคมะเร็ง เสี่ยงมากที่สุดคือ มะเร็ง ท่อน้ำดี มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็ง กลุ่มนี้ต้องเน้นการป้องกัน เพราะไม่มีสัญญาณ บ่งชี้ก่อนเป็น หากจะพบก็เริ่มเป็นมะเร็งแล้ว ดังนั้น การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ควรหลีกเลี่ยง อาหารก่อสารมะเร็ง ทั้งพวกบั้งๆ ง่ายๆ หรือ อาหารสุกๆ ดิบๆ และควรหันมารับประทาน อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เรียกว่า อาหารต้านมะเร็งนั่นเอง

สำหรับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง และพบว่า เป็นปัญหาในคนภาคอีสานมาก ณ ขณะนี้ เนื่องจากมีการบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ มาก รวมไปถึงพวกเมนูปลาร้า มีพยาธิอยู่ในตัวปลา หมักไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ก่อให้เกิดมะเร็งใน ดุน้ำดี เมนูปลาร้าจัดเป็นเมนูยอดฮิตของ อีสานในการบริโภคทั้งส้มตำปลาร้า ซุปหน่อไม้ หากกรรมวิธีในการทำปลาร้าถูกหลักอนามัย คือ ต้องหมักปลานานเกิน 15 วัน -1 เดือน ก็ จะไม่มีปัญหา เนื่องจากการหมักช่วงเวลา ดังกล่าวจะทำให้ปลาสุก ขณะเดียวกันต้องนำ ปลาร้าไปต้มด้วย เพื่อฆ่าพยาธิ เนื่องจากพยาธิ จะตายด้วยความร้อน ดังนั้น หากรับประทาน

ปลาร้าที่หมักอย่างถูกวิธี และมีการต้มก่อนนำไป ปรุงอาหารก็ไม่ต้องกังวล

แต่เมนูไม่ควรรับประทานและควรหมดไป จากเมนูอาหาร คือ พวกก้อยปลา ลาบปลา นำ ปลาดิบๆ มาล้างและบิรมะนาวใส่ ใส่พริก ปรุงรส แซ่บๆ เรียกว่าเป็นเมนูเด็ด แต่แฝงด้วยอันตราย มาก เพราะจะมีพยาธิในพวกปลาน้ำจืดซ่อน ซอ เต็มไปหมด เรียกว่ารับสารก่อมะเร็งท่อน้ำดีไป เต็มๆ

นอกจากพยาธิจะเป็นผู้ร้ายสำคัญแล้ว ยังมี สารชนิดหนึ่งเรียกว่า ไนโตรซามีน (Nitrosamine) สารเกิดจากดินประสิว ผสมกับโปรตีนใน เนื้อสัตว์ ทั้งปลา หมู ดังนั้นในปลาร้า แหนม ไส้กรอก มีหมด ใส่มากใส่น้อยแล้วแต่แหล่งผลิต จริงๆ ไม่ได้ห้าม เพราะการใส่ดินประสิวช่วยฆ่า เชื้อแบคทีเรีย และเป็นการถนอมอาหาร เพียง แต่มีปริมาณการใส่ดูแลโดยสำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยา (อย.) แต่เมื่อเวลาไปรับ ประทานก็ไม่มีใครบอกได้ว่า ร้านนี้ใส่ดินประสิ่ว ตามปริมาณที่กำหนดหรือไม่

ข้อสังเกตคือ อย่างในพวกไส้กรอก แหนม กุนเชียง ไม่ควรเลือกเนื้อแดงมากๆ การเลือกซื้อ เนื้อต่างๆ ในการประกอบอาหารก็ไม่ควรเลือก เนื้อแดงสด มีสารก่อมะเร็งทั้งสิ้น

อาหารบั้งๆ ไช้มันสูง อย่างพวกหมูบั้ง เนื้อ ย่าง พวกนี้ไม่ใช่ห้ามรับประทาน แต่ควรทาน

[ น้อยคนนัก ]



แต่น้อยๆ เพราะความเครียดความใหม่ของเนื้อ ทำให้เกิดสารที่เรียกว่า เฮเทอโรไซคลิก เอมีน (Heterocyclic Amines :HCAs) สารก่อมะเร็ง ขณะเดียวกันการปิ้งย่าง พวกควันเกิดจากน้ำมัน หมูหรือไก่ทอดลงไป จะทำให้เกิดสารที่เรียกว่า โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons :PHAs) เป็น สารก่อมะเร็งเช่นกัน

ทั้งหมดไม่ใช่ว่าห้ามรับประทานโดยสิ้นเชิง สามารถบริโภคได้แต่ไม่ควรมากหรือสม่ำเสมอ หากจะทานของพวกนี้ก็ควรรับประทานเมนูด้าน มะเร็งเสริมเข้าไปด้วย แม้จะไม่สามารถลดสาร ก่อมะเร็งเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งหมด แต่เชื่อกันว่า สามารถบรรเทาได้

สำหรับสูตรอาหารต้านมะเร็ง ง่ายๆ เริ่มจาก กินผักหลากสีทุกวัน โดยหลักจะบริโภค 5 สี คือ สีส้มแดง จำพวกมะเขือเทศ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า ไลโคปีน ช่วยลดความเสี่ยง การเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะ อาหาร และมะเร็งปอด สีสีเหลืองส้ม ได้แก่ ฟักทอง แครอท มีสารต้านอนุมูลอิสระแคโรทีนอยด์ และมีวิตามินอีกมากมาย สีสีเขียว ได้แก่ คะน้า บร็อกโคลี มีวิตามินซี รวมทั้งผักงู กวางตุ้ง ตำลึง มีวิตามินเอ สารสีม่วง ได้แก่ กะหล่ำสีม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว มะเขือม่วง สีม่วงใน ดอกอัญชัน พืชผักสีม่วงเหล่านี้มีสารแอนโทไซ

ยานิน ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งได้ และสารสี ขาว ได้แก่ มะเขือเปราะ ผักกาดขาว ดอกแค โดยเฉพาะยอดแคมีเบตาแคโรทีนสูง ช่วย กำจัดสารอนุมูลอิสระได้

ที่สำคัญต้องรับประทานผลไม้ เมื่อร่างกาย รับประทานอาหารหรือสิ่งแฉะล่อมจะ ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ จะทำปฏิกิริยากับ โมเลกุลสำคัญในร่างกาย เช่น ไขมัน โปรตีน และดีเอ็นเอ ทำให้เกิดความเสียหายต่อโมเลกุล โดยสารเหล่านี้จะถูกกำจัดได้ต้องได้รับสารต้าน อนุมูลอิสระที่มีมากในผักผลไม้ตัวเอง

นอกจากนี้ กลุ่มอาหารธัญพืช เช่น ข้าว กล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย มีวิตามินสูงและมีเส้นใย จะช่วยลด ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งทางเดินอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ ขณะที่เครื่องเทศ ยังมี สรรพคุณกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันดี

นอกจากนี้การจิบชาเขียวร้อนๆ ก็ยังช่วย ด้านสารอนุมูลอิสระได้ดีอีกด้วย ที่สำคัญขาด ไม่ได้คือ น้ำดื่มสะอาด มีความสำคัญมาก เพราะหากดื่มอย่างเพียงพอในแต่ละวันจะ ทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ขับสารพิษ ทำให้ร่างกายมีความสมดุล เรียกว่า ประโยชน์หลากหลาย

ทั้งหมดเป็นเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ กับเมนู ที่ไม่ยาก...