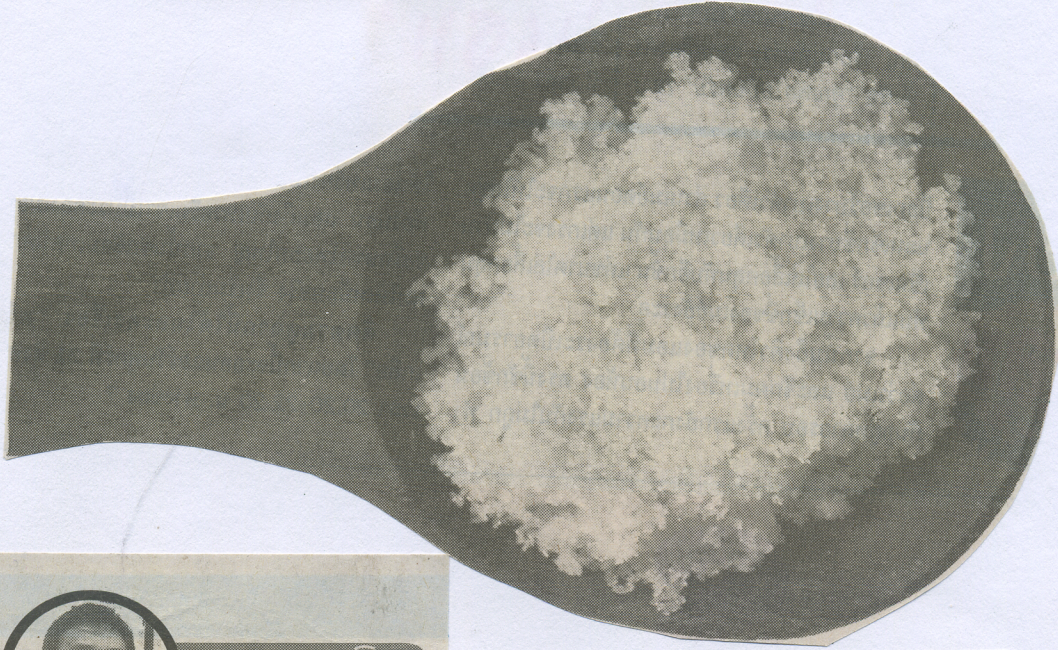


มะเร็งจากความเค็ม



รู้ทันมะเร็ง

นพ.วีรวุฒิ อิมสารางกู

●หลายคนคงรู้ว่าคนที่ชอบกินเค็มเป็นประจำนั้น โรคไตและโรคความดันโลหิตสูงมักจะมาถามหาอยู่เป็นประจำ เชื่อว่าคนส่วนใหญ่อาจไม่เคยรู้มาก่อนว่าการกินอาหารเค็มบ่อยๆ ก็มีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่าปกติเช่นกัน เพราะมีงานวิจัยจากประเทศญี่ปุ่น ประเทศที่มีอุบัติการณ์ของมะเร็งกระเพาะอาหารมากที่สุดในโลก พบว่าการบริโภคอาหารที่มีเกลือหรือโซเดียมคลอไรด์ในปริมาณสูงมีความสัมพันธ์ต่อการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้ร้ายของเรื่องที่ทำให้เกิดความเค็มก็คือเกลือ ไม่ว่าจะเป็นเกลือแกง เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ ก็มีโซเดียมคลอไรด์เป็นส่วนประกอบสำคัญเหมือนกัน ตามปกติแล้วร่างกายควรได้รับโซเดียมประมาณ 2,300-2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับเกลือ 6 กรัมต่อวัน ถ้าจะพูดให้เป็นรูปธรรมวันหนึ่งๆ ไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 1-1.5

ช้อนโต๊ะ ในทางปฏิบัติที่ยากที่จะประมาณปริมาณเกลือได้ชัดเจน เพราะในอาหารต่างๆ ที่เรากินอยู่ทุกวันก็มีเกลือเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอาหารตามธรรมชาติ อาหารแปรรูป รวมไปถึงเครื่องปรุงรสต่างๆ อาหารธรรมชาติที่มีโซเดียมอยู่ค่อนข้างสูงก็พวกเนื้อสัตว์ต่างๆ

ส่วนที่มีโซเดียมต่ำก็พวกผักผลไม้ทุกชนิด เมล็ดธัญพืช พวกถั่วต่างๆ และเนื้อปลา พวก

อาหารแปรรูปและเครื่องปรุงรสต่างๆ ที่มีรสเค็มชัดเจนก็ยิ่งพอจะหลีกเลี่ยงได้ แต่อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงที่มักถูกมองข้ามก็เช่น อาหารกึ่งสำเร็จรูปพวกกะหรี่ ไข่กึ่ง ข้าวต้มชูปต่างๆ ทั้งชนิดก้อนและชนิดซอง ผงชูรสซึ่งมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยประมาณ 15 เปอร์เซ็นต์ อาหารกระป๋องที่มีสารกันบูด เช่น ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง และอาหารสำเร็จรูปต่างๆ ขนมหกกรอบเป็นถุงอาหารเหล่านี้มีการเติมเกลือหรือสารกันบูดซึ่งมีโซเดียมในปริมาณที่สูงมาก เช่น โซเดียมเบนโซเอท โซเดียมไนไตรท์ พวกขนมต่างๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมเค้ก คุกกี้ แพนเค้ก ขนมนึ่ง ซึ่งผงฟูมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบในรูปของโซเดียมไบคาร์บอเนต



รวมไปถึงแป้งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมเองก็มีโซเดียมอยู่ด้วย

นอกจากนั้นเครื่องต้มเกลือแร่ น้ำผลไม้

