

คม·ชัด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4724 วันศุกร์ที่ 26 กันยายน พ.ศ. 2557 หน้า 28



รู้จักมะเร็ง

นพ.วีระวุฒิ อิมสาราน

จากการแถลงนโยบายของรัฐบาลชุดปัจจุบันที่มี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นนายกรัฐมนตรีในนโยบายข้อที่ 5 การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข สุขภาพประชาชน ให้นั้นเรื่องการป้องกันโรคมะเร็งมากกว่าการรอให้ป่วยแล้วมาตามรักษา ซึ่งเป็นเรื่อง

ป้องกันมะเร็ง

หลีกเลี่ยงน้ำมันทอดซ้ำ

ที่น่าชื่นชม เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ แต่ในทางปฏิบัติมันไม่ใช่ง่ายอย่างที่คิด เพราะมีโรคจำนวนมากไม่น้อยที่มีหลายสาเหตุและอีกหลายโรคที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ยิ่งไปกว่านั้น หลายโรคที่มีสาเหตุจากปัจจัยภายนอกด้วย เช่น มลพิษในสภาพแวดล้อมรอบตัว การป้องกันโรคเหล่านี้ยิ่งยากหนักเข้าไปอีก โดยเฉพาะโรคมะเร็งอย่างที่รู้ๆ กัน

นอกจากนั้นนโยบายด้านสุขภาพของรัฐมนตรีว่าการและรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุขใหม่ทั้ง 2 ท่านทั้ง 10 ด้านในข้อที่ 3 สร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรไทยตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะเรื่องโภชนาการและอาหารปลอดภัย มีการให้ความสำคัญกับเรื่องน้ำมันทอดซ้ำซึ่งเป็นต้นตอของหลายปัญหาสุขภาพ ตั้งแต่โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง โรคความดันโลหิต

สูง โรคไขมันสะสมในตับและที่สำคัญคือโรคมะเร็ง

เหตุเพราะในน้ำมันทอดซ้ำไม่ว่าจะเป็นน้ำมันจากพืชหรือน้ำมันจากสัตว์ก็ตาม มีสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมากมายหลายชนิด ที่สำคัญเป็นสารก่อมะเร็ง ตัวหลักๆ ที่เป็นผู้ร้ายหัวหน้าแก๊งคือ สารโพลาร์และสารกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอนหรือสารพีเอเอช ซึ่งเกิดขึ้นหลังการทอดอาหาร ยิ่งใช้น้ำมันเก่าทอดซ้ำบ่อยเท่าไร สารพวกนี้



ซึ่งเมื่อดูจากประวัติแล้ว ส่วนใหญ่สุดวันจากการทำอาหารด้วยน้ำมันเก่าที่มีควันมากผิดปกติ เรียกว่าความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งนั้นเทียบเท่าการสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้าเลยทีเดียว

จากการสำรวจประเทศไทยเรามีร้านอาหารของทอด ประเภททอดกันให้เห็นๆ หน้าร้านมีจำนวนไม่ต่ำกว่า 200,000 ร้านทั่วประเทศนี้ยังไม่นับรวมร้านประเภททอดหลังร้านหรือทอดมาจากที่อื่นอีกจำนวนมาก เพราะฉะนั้นโอกาสที่ผู้บริโภคตาตาๆ จะได้รับสารก่อมะเร็งจะมากมายขนาดไหน ก็ต้องขอฝากไปยังพ่อค้าแม่ค้าว่า อย่าเอาน้ำมันใช้แล้วมาทำอาหารซ้ำเลยครับ เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทั้งคนทอดและคนกินมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคมะเร็งกันทั้งนั้น ที่สำคัญก่อนจะซื้อของทอด ก็สังเกตสีน้ำมันในกระทะกันสักหน่อย ถ้ามีสีน้ำตาลคล้ำก็ผ่านไปซื้อร้านอื่นเลยดีกว่าครับ ปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า...เชื่อกันสิ



ยิ่งเกิดมากขึ้น จากการศึกษาพบว่า การใช้ น้ำมันทอดซ้ำทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง มะเร็งตับ มะเร็งปอด และก่อให้เกิดมะเร็งเม็ดเลือดขาวในหนูทดลอง ที่น่าสนใจก็ไม่ใช่เพียงแต่อันตรายที่เกิดจากการบริโภคด้วยการกินเท่านั้น การหายใจเอาไอน้ำมันหรือควันจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำก็ทำให้เกิดมะเร็งได้เช่นกัน จากงานวิจัยในประเทศจีนพบว่า ผู้หญิงจีนที่ไม่สูบบุหรี่จำนวนมากป่วยเป็นมะเร็งปอด