

บริโภคเนื้อแดง คอเลียม์ สองโรค ไขสุขภาพ

เมื่อเร็วๆ นี้ วารสารข่าว Food Facts Asia จากศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารแห่งเอเชีย (AFIC) เขียนถึงความเชื่อและความจริงเกี่ยวกับเนื้อแดง มีตอนหนึ่งระบุว่า ความเชื่อที่ว่าผู้ที่กำลังพยายามลดน้ำหนักควรหลีกเลี่ยงเนื้อแดงนั้น ล่าสุดการศึกษาขององค์กรวิจัยวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมเครื่องจักรภาพแห่งออสเตรเลีย (The Commonwealth Scientific and Industrial Research Organisation-CSIRO) พบว่าอาหารลดน้ำหนักในรูปแบบที่ให้พลังงานต่ำ โปรตีนสูง ที่รวมเนื้อแดงไม่ติดมันเข้าไปด้วยนั้น ให้ผลการลดน้ำหนักเชิงปริมาณเท่ากับอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง แต่จะให้ผลในการลดปริมาณไขมันในร่างกาย (ขณะที่มวลกล้ามเนื้อกลับเพิ่มขึ้น) ได้มากกว่า

นอกจากนี้ยังระบุว่า ความเชื่อที่ว่าควรตัดเนื้อแดงออกจากเมนูอาหารเพื่อหลีกเลี่ยงโรคมะเร็ง แม้จะเป็นการยากในการสรุปการศึกษาเรื่องเนื้อแดงกับโรคมะเร็ง เนื่องจากคำจำกัดความอันหลากหลายในเรื่องว่าอะไรบ้างเป็นส่วนประกอบของเนื้อแดง แต่การประชุมสัมมนาปี 2550 ในเรื่องบทบาทของอาหารและการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง รายงานว่า โรควุ้น, การขาดกิจกรรมทางร่างกาย, การสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยหลักที่เชื่อมโยงกับความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งที่เพิ่มขึ้น การประชุมสัมมนานี้ยังยืนยันว่าการบริโภคเนื้อแดงปรากฏความเชื่อมโยงที่ไม่ชัดเจนต่อโรคมะเร็งลำไส้ แต่ได้แนะนำให้เลือกกินเนื้อไม่ติดมัน สัปดาห์ละไม่เกิน 3-4 ครั้ง

อีกทั้ง คำแนะนำจากกองทุนวิจัยมะเร็งโลก (The World Cancer Research Fund-WCRF) เมื่อปี 2550 คือให้กินเนื้อแดง (เนื้อวัว, เนื้อแกะ, เนื้อหมู, เนื้อแพะ) ไม่เกิน 500 กรัมต่อสัปดาห์ และต้องแน่ใจว่าเป็นเนื้อไม่ติดมัน หรือเลาะไขมันออก รายงานยังแนะนำอีกว่าควรหลีกเลี่ยงเนื้อที่ผ่านการแปรรูป (เช่น แฮม, เบคอน, ซาลามี, แพร่งเฟิร์ต) หรือควรกินเป็นบางโอกาสในปริมาณน้อย

มติชนรายวัน วันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11267 หน้า 10

ที่มา : http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01lif09140152§ionid=0132&day=2009-01-14

Daily News Online

วันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2552
<http://www.dailynews.co.th/>

สธ.แม่กลองเตือนภัยน้ำมันทอดซ้ำ

นายวีรชัย บัณฑิตวรรณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เปิดเผยว่า จากการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการประกอบอาหารของคนไทยพบว่า ส่วนใหญ่มักมีความเคยชินกับการนำน้ำมันสำหรับประกอบอาหารมาใช้ซ้ำค่อนข้างมากโดยเฉพาะอาหารประเภททอด เช่น ปาท่องโก๋ ไก่ทอด กุ้งทอด แมลงทอด และโดนัท ซึ่งเห็นได้จากน้ำมันที่ใช้ทอดซ้ำ จะมีสีดำ หรือบางทีอาหารที่ซื้อมาก็มีคราบน้ำมันสีดำเป็นอันอยู่ และผลจากการศึกษาพบว่าน้ำมันทอดอาหารที่นำมาทอดซ้ำนั้นจะมีค่าความเสื่อมของคุณภาพจนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภคถึงร้อยละ 13 เปอร์เซ็นต์

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เปิดเผยอีกว่า นอกจากนี้ยังทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารลดลง จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ทั้งเด็ก และโต รวมถึงเกิดการสะสมของไขมันในตับ และการสังเคราะห์ไขมัน ทำลายสารพิษในกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้น จึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดอุดตันได้ นอกจากนี้การสูดดมไอระเหยของน้ำมันทอดซ้ำเป็นระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งในปอด เนื้องอกในตับ ปอด และเม็ดเลือดขาวได้อีกด้วย เนื่องจากน้ำมันดังกล่าวมีสารก่อกลายพันธุ์ในไอระเหย

สำหรับวิธีสังเกตน้ำมันที่นำกลับมาทอดซ้ำ และขอแนะนำในการเลือกซื้ออาหารมาบริโภคนั้น นายแพทย์วีรชัย เปิดเผยว่า ควรหลีกเลี่ยงไม่ซื้ออาหารทอดจากร้านค้าที่ใช้้ำมันที่มีกลิ่นเหม็นหืน หรือเหนียวจนมีสีดำคล้ำ ฟองมาก เหม็นไหม้ และเวลาทอดมีควันขึ้นเป็นจำนวนมาก แสดงว่าน้ำมันนั้นใช้มานาน ทำให้เกิดควันที่อุณหภูมิต่ำลงและอาหารอมน้ำมัน ซึ่งหลังการบริโภคจะทำให้เกิดการระคายเคือง สำหรับผู้ที่จำเป็นต้องใช้น้ำมันเก่ากลับมาทอดซ้ำควรจะเทน้ำมันเก่าทิ้งในอัตราส่วน 1 ต่อ 3 แล้วเติมน้ำมันใหม่ เพื่อผสมทอดอาหารในครั้งต่อไป แต่หากน้ำมันทอดอาหารมีกลิ่นเหม็นหืน เหนียวข้น สีดำ ฟองมาก ไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำอีก

ที่มา : http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=188173&Newstype=1&template=1