

ปกิณกะ

อาหารอันตราย*

สมชัย บวรกิติ** และ นฤมล สวรรค์ปัญญาเลิศ***

คนสมัยใหม่มีโอกาสเป็นโรคในทุกระบบอวัยวะของร่างกาย^๑ เนื่องจากมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งรวมถึงพฤติกรรมบริโภคอาหาร^{๒-๔} คนไทยมีนิสัยห่อวัฒนธรรมต่างประเทศ และขาดวิจารณญาณในการนำมาประยุกต์ปฏิบัติ ทำให้คนยุคใหม่ต้องเผชิญต่อวิบัตินานัปการ ก่อผลเสียต่อทั้งชาติบ้านเมืองโดยรวมและต่อตนเองด้วย ผู้เขียนในฐานะนักเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม ได้พยายามรณรงค์ชักจูงชุมชนให้สนับสนุนวัฒนธรรมความเป็นไทยอยู่ตลอดมา ได้ผลบ้างไม่ได้บ้าง จากความเป็นคนไทยแท้****

อาหารเสี่ยงโรค ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑. แสมเบอร์เกอร์ เนื้อที่ใช้ปรุงเป็นอาหารมีแบคทีเรียปนเปื้อนมาก จึงใช้สารเคมีสีแดงแก้ไขเนื้อที่กำลังเน่าเป็นสีเขียวให้มีสีแดง และใส่สารปรุงรสโมโนโซเดียมกลูตาเมต ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการแพ้ และอ้วนเร็ว

๒. สอดดอก กระบวนการผลิตคล้ายแสมเบอร์เกอร์ และในเนื้อปรุงยังมีสารไนไตรต์ ที่เป็นสารก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งเม็ดเลือด เนื่องจากสมอง และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะด้วย นอกจากนี้มีไขมันไม่ทราบชนิดประมาณร้อยละ ๔๐ เมื่อปิ้งย่างจะเกิดสารแควอรีลไมด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและทำลายประสาท (หมายเหตุของผู้เขียน : สอดดอกมักปรุงโดยการต้มหรือหนึ่งไม่มี สารพิษแควอรีลไมด์ ?) ส่วนเปลือกที่เป็นถุงหลอดทำจากคอลลาเจนสังเคราะห์ มีฤทธิ์เป็นสารก่อมะเร็งด้วย

๓. ไขมันฝรั่งทอด-เฟรนช์ฟรายด์ ผ่านกระบวนการทอดด้วยอุณหภูมิสูงมากทำให้เกิดสารแควอรีลไมด์ และมีการเติมออกซิเจนเกิดขึ้นที่กลัยซีมีค ซึ่งทำให้เปลี่ยนเป็น

น้ำตาลในร่างกายเร็วมาก (หมายเหตุของผู้เขียน : เป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้บริโภครอ)

๔. ลูกกี เนื่องจากมีสัดส่วนของน้ำตาลสูง (ถึง ๒๓ กรัม?) ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นเกิดริ้วรอยได้เร็ว

๕. พิซซา เครื่องปรุงประกอบด้วยวัสดุหลักตัดแต่งพันธุกรรม ๕ ชนิด ได้แก่ เนยแข็ง แป้งฟอกให้ขาว ซอสมะเขือเทศ แป้งสาลี และน้ำมันฝ้าย จากการอบปิ้งด้วยอุณหภูมิสูงอาจทำให้มีสารแควอรีลไมด์เกิดขึ้น ส่วนแต่งหน้าพิซซาอาจมีสารไนไตรต์ที่อยู่ในเนื้อไส้กรอก และอาจมีสารกันบูดรวมทั้งไขมันอิ่มตัวที่เป็นพิษ

๖. น้ำอัดลม มีสิ่งปนสำคัญคือกรดกำมะถันที่มีฤทธิ์กัดกร่อนสูงน้ำโซดาที่เป็นน้ำอัดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ มีฤทธิ์ชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน ในกรณีปกติมีน้ำตาล ๑๒ ช้อนชาในแต่ละกระป๋อง หรือมีน้ำตาลเทียมที่เป็นสารหวานที่ทำให้อ้วน กระจายน้ำตาล ทำให้ผู้บริโภครอ สีสที่เติมในน้ำอัดลมมักเป็นสารก่อมะเร็ง

๗. ไข่ทอดเนื้อนุ่มไร้กระดูก บริโภคต่อครั้งได้พลังงาน ๓๔๐ แคลอรี มีไขมันร้อยละ ๕๐ และมีคาร์โบไฮเดรตจากแป้งขนมปังที่ใช้ชุบทอดอยู่มาก มีสารปรุงรสโมโนโซเดียมกลูตาเมต นอกจากนี้ อาหารจาน “ข้าวไข่ทอด” อาจมีสารอะลูมิเนียมเจือปน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเมแทบอลิซึมของร่างกาย

๘. ไอศกรีม มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากกว่าเกณฑ์บริโภคต่อวัน การมีน้ำตาลมากทำให้กระหายน้ำตายเป็นสาเหตุของผิวหนังเหี่ยวย่น หลอดเลือดแดงอาจอุดตันจากมีคอเลสเตอรอลมากในเลือด และการมีสารอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้นเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

* เรียบเรียงจากบทความเรื่อง “เดือน ๑๐ เมนูเด็ดเสี่ยงโรค” ของสรสา งามทรัพย์ พิมพ์ในสารสาธารณสุขสุนทรณ์ ฉบับเดือนมกราคม ๒๕๕๐ หน้า ๑๑-๑๒ ซึ่งอ้างข้อมูลจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส)

** สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสถาน กทม. ๑๐๓๐๐

*** กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี ๑๑๐๐๐

**** จากความพยายามรณรงค์ให้วารสารภาษาไทยใช้เลขไทย ได้บังเกิดผลบ้าง อาทิ จดหมายข่าวแพทยสภา ยุคใหม่ ฉบับแรกปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ใช้ภาษาไทยอย่างหมดจดตลอดเล่ม

๕. โดนท์ เป็นขนมแป้งที่มีคาร์โบไฮเดรตมาก ประกอบกับมีเกลือโซเดียมมากทำให้ร่างกายขาดน้ำ ผิวหนังแห้ง การมีสารอนุมูลอิสระเป็นสารพิษและทำให้เมแทบอลิซึมของร่างกายช้าลง กุ๊กคามต่อสุขภาพ

๑๐. อาหารขบเคี้ยวว่าง โปเตโทชิฟ หรือชิ้นมันฝรั่งทอดกรอบ มีสารแอสปาร์ทามัตที่เป็นสารพิษจากกระบวนการผลิต ประกอบกับมีไขมันอิ่มตัวและเกลือโซเดียมมาก ทำให้สัปดาห์การดูดซึมแร่ธาตุและสารแคโรทีนอยด์จากอาหาร เกิดภาวะขาดสาร ก่อผลร้ายต่อร่างกาย

หมายเหตุของผู้เรียบเรียง ข้อความที่คัดลอกนำมาเสนอ ไม่มีหลักฐานอ้างอิงเอกสารวิชาการ ผู้อ่านต้องใช้วิจารณญาณ และให้ข้อคิดเห็นเชิงประจักษ์ด้วย

เอกสารอ้างอิง

๑. สมชัย บวรกิตติ, พรชัย สิทธิศรีณย์กุล, นรินทร์ หิรัญสุขธิกุล (บรรณาธิการ). โรคเหตุความเครียด. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร; ๒๕๔๘, ๓๘๐ หน้า.
๒. นพวรรณ อัสวีรัตน์, กนกวรรณ คล้ายพงษ์, สมชัย บวรกิตติ. วัฒนธรรมไทยด้านการบริโภคอาหารกับปัญหาสุขภาพ. สารศิริราช ๒๕๔๐;๔๕:๗๑๒-๖.
๓. สมชัย บวรกิตติ, นฤมล สวรรค์ปัญญาเลิศ, ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ. บุฟเฟต์ และโรคเหตุความเครียด. วารสารกรมการแพทย์ ๒๕๔๗;๒๕:๕๘๓-๕.
๔. สมชัย บวรกิตติ. น้ำซากับมะเร็งหลอดอาหาร. วารสารวิชาการสาธารณสุข ๒๕๔๘;๔๗:๖๔-๗.
๕. แจ่มศักดิ์ ไชยคุณา, รังสรรค์ ปุษปาคม, สมชัย บวรกิตติ. โรคเหตุอาหาร. สารศิริราช ๒๕๔๑;๕๐:๕๑๐-๒.