

# เคล็ดลับไม่ลับสำหรับสายเนื้อย่าง ให้ห่างโรคมะเร็ง



อาหารปิ้งย่างจัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งที่ได้รับนิยมนิยมจากคนทุกเชื้อชาติ เนื่องจากกลิ่นที่ได้จากการปิ้งหรือย่างทำให้อาหารประเภทนี้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น สำหรับเมนูปิ้งย่างในประเทศไทยที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก คือ เนื้อสัตว์ย่าง อย่างไรก็ตามหลายคนเลือกที่จะหลีกเลี่ยงอาหารประเภทปิ้งย่างเนื่องจากกังวลว่าอาหารเหล่านี้จะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

ข้อมูลจาก อาจารย์ ดร.ภญ.ชฎานิน กิรติไพบูลย์ ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า มีผลการวิจัยในปัจจุบันที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับประทานอาหารปิ้งย่างและความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งนั้นยังไม่มีข้อมูลที่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม เนื้อสัตว์ที่ได้รับความร้อนสูงโดยตรงหรือการย่างจะสร้างสารก่อมะเร็ง 2 ชนิด ได้แก่ สาร heterocyclic amines (HCAs) และ polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) โดยสาร HCAs เกิดจากปฏิกิริยาระหว่างโปรตีนและความร้อน ส่วน PAHs เกิดจากควันและการเผาไหม้ บทความนี้จะชี้แจงขึ้นเพื่อนำเสนอเทคนิคที่ช่วยให้การรับประทานเมนูปิ้งย่างของทุกคนมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ดังนี้

## 1.การหมักเนื้อสัตว์ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ



ข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าสารก่อมะเร็งที่เกิดขึ้นขณะย่างเนื้อสัตว์นั้นจะพบที่บริเวณผิวด้านนอกของเนื้อ และลึกเข้ามา 3-4 มิลลิเมตร ดังนั้น การหมักหรือพอกเนื้อสัตว์ด้วยเครื่องเทศที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระก่อนนำไปย่างอย่างน้อย 30 นาที สามารถลดการสร้างสารก่อมะเร็งได้ถึง 90% ตัวอย่างเครื่องเทศที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เช่น กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย โหระพา สะระแหน่ โรสแมรี่ และออริกาโน่ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม นายแพทย์ Misagh Karimi ซึ่งเป็นแพทย์เฉพาะทางมะเร็งทางเดินอาหาร ประจำ City of Hope Orange County Lennar Foundation Cancer



Center ในประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าการหมักด้วยสารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระจะลดโอกาสของการเกิดมะเร็งจากเนื้อสัตว์ได้หรือไม่นั้น ขณะนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนการวิจัย

## 2.หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์บางชนิด

เนื้อสัตว์ทุกประเภทเมื่อนำมาผ่านความร้อนสูงโดยตรงหรือการย่างจะมีการสร้างสารก่อมะเร็งขึ้น หลักฐานจากงานวิจัยพบว่าเนื้อสัตว์ปีกและปลา เมื่อนำมาย่างจะพบสารก่อมะเร็งปริมาณน้อยกว่าสัตว์เนื้อแดง ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อแกะ อย่างไรก็ตามมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผักย่างจะไม่พบการสร้างสารก่อมะเร็ง ดังนั้น นอกเหนือจากการหลีกเลี่ยง

เนื้อแดงแล้ว การแทนที่เนื้อสัตว์ด้วยผักในเมนู  
ปิ้งย่างจึงเป็นอีกทางเลือกที่น่าสนใจ

### 3.ทำให้สุกเพียงบางส่วนด้วยความร้อนต่ำ

การสร้างสารก่อมะเร็งจะเกิดขึ้นขณะที่  
เนื้อสัตว์สัมผัสกับความร้อนสูงโดยตรง หรือ  
เปลวไฟในระหว่างการย่าง ดังนั้นหากลด  
ระยะเวลาที่เนื้อสัตว์สัมผัสกับความร้อนสูงได้  
การสร้างสารก่อมะเร็งก็จะลดลงตามไปด้วย  
นักกำหนดอาหารจึงแนะนำให้ปรุงเนื้อสัตว์  
ด้วยความร้อนต่ำก่อนนำไปย่าง เช่น การอุ่น  
ด้วยไมโครเวฟ หรือการนึ่ง โดยใช้ความร้อน  
ที่ไม่สูงมากชั่วขณะหนึ่ง เพื่อทำให้เนื้อสัตว์  
สุกเพียงบางส่วน จะช่วยให้ลดระยะเวลาที่ใช้  
ในการย่างลงได้ นอกจากนี้ การห่อเนื้อสัตว์  
ด้วยอะลูมิเนียมฟอยล์ หรือการวางอะลูมิเนียม  
ฟอยล์บนตะแกรงย่าง เพื่อให้ ความร้อน  
หรือเปลวไฟไม่สามารถสัมผัสกับเนื้อสัตว์  
โดยตรงได้ สามารถลดปริมาณสารก่อมะเร็ง  
ที่เกิดขึ้นขณะย่างได้อีกด้วย

### 4.พลิกหรือกลับบ่อยๆ

แพทย์เฉพาะทางมะเร็งทางเดินอาหาร  
ให้คำแนะนำว่าการพลิกหรือกลับเนื้อสัตว์บ่อยๆ  
ในขณะย่างเพื่อลดรอยไหม้เกรียม สามารถลด  
ปริมาณสารก่อมะเร็งที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม  
ปัจจุบันยังไม่มียุคเวลาที่แน่นอนว่าหลังจาก  
ย่างเนื้อสัตว์แล้วนานแค่ไหนจึงควรพลิก  
ดังนั้น การสังเกตด้วยตัวเราเองขณะย่างเนื้อสัตว์  
จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด

โดยสรุป จากข้อมูลการศึกษาใน  
ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุได้ว่า การรับประทาน  
เนื้อสัตว์ย่างบ่อยแค่ไหน จึงจะทำให้เป็นมะเร็ง  
เนื่องจากปริมาณสารก่อมะเร็งที่ได้รับเข้าสู่

ร่างกาย และความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง  
ในแต่ละคนไม่เท่ากัน แพทย์เฉพาะทางมะเร็ง  
ทางเดินอาหารจึงแนะนำว่า ควรเว้นการ  
รับประทานเนื้อสัตว์ย่างติดต่อกันทุกวัน และ  
ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานบริเวณที่ไหม้  
เกรียม สำหรับผู้สนใจข้อมูลสุขภาพและการ  
ใช้ยาของคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล สามารถ  
ติดตามได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge.php>

ข้อมูลจาก ศ.นพ.สุรเดช หงส์อิง  
เลขาธิการกองทุนโรคมะเร็งในเด็กในพระ  
อุปถัมภ์พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี  
กรมหมื่นสุทธนารีนาถ เปิดเผยว่า นับตั้งแต่  
พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี กรม  
หมื่นสุทธนารีนาถ ทรงรับกองทุนโรคมะเร็งใน  
เด็กไว้ในพระอุปถัมภ์ จวบจนปัจจุบันเป็นเวลา  
กว่า 20 ปีแล้วที่ทรงมีพระเมตตาช่วยเหลือ  
ผู้ป่วยมะเร็งเด็กที่ยากไร้ทั่วประเทศในโรงพยาบาล  
กว่า 20 แห่ง รูปแบบในการให้ความช่วยเหลือ  
คือ ช่วยค่าใช้จ่ายสำหรับการรักษา รวมทั้งค่ายา  
ค่าเดินทางมาตรวจรักษา ค่าที่พัก เวชภัณฑ์  
ต่างๆ ด้วย สามารถร่วมบริจาคได้ที่บัญชี  
“กองทุนโรคมะเร็งในเด็กในพระอุปถัมภ์ฯ” SCB  
สาขาอ่อนนุช เลขที่บัญชี 133-2-08742-3  
โทร.02-7183800 ต่อ 123 ใบเสร็จนำไป  
ลดหย่อนภาษีได้ รายละเอียดที่ <http://www.thaichildrencancerfund.org/>

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ ฉัตรทนานนท์  
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ