

กินอย่างไร ไกลพิษ ไกลโรค

เลือกอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง

อะฟลาทอกซิน เป็นสารพิษจากเชื้อรา เป็นเชื้อราที่เห็นได้ด้วยตาเปล่าได้ มีสีออกน้ำตาลดำๆ น้ำตาลปนเหลือง แต่เราไม่สามารถเห็นสารพิษอะฟลาทอกซินได้ พบในอาหารที่ขึ้นง่าย เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด พริกแห้ง กุ้งแห้ง หอมกระเทียม การล้างน้ำไม่สามารถล้างสารนี้ออกไปได้ เพราะอาจจะแทรกซึมในเนื้ออาหาร ถ้าจะทำลายต้องใช้ความร้อนมากกว่า 300 องศาเซลเซียส ซึ่งการหุงต้มผัดธรรมดา อุณหภูมิไม่สูงขนาดนี้ ดังนั้นควรเก็บรักษาอาหารไม่ให้ชื้น และควรเลือกทิ้งถ้ามีการปนเปื้อน



สารกันบูด “ดินประสิว” เป็นสารที่มักมีใส่ในอาหารที่ต้องการเก็บไว้นาน เช่น เนื้อเค็ม เนื้อสวรรค์ ไตปลาตอง แหนม เป็นต้น เพื่อให้สีดูแดงและป้องกันอาหารเสีย อนุญาตให้ใส่ได้เพียง 500 มิลลิกรัมของสารไนเตรตในดินประสิwt ต่อเนื้อ 1 กิโลกรัม แต่ข้อมูลที่พบ พบว่ามีการใส่สารไนเตรตเกิน เช่น เนื้อเค็มมีการใส่ถึง 3,000 – 30,000 มิลลิกรัมต่อเนื้อ 1 กิโลกรัม

สารนี้มีข้อเสียคือ ไปทำปฏิกิริยากับเนื้อสัตว์เกิดสาร ไนโตรซามีนซึ่งก่อให้เกิดมะเร็งตับ สมอง ลำไส้ ปอดได้

ยาฆ่าแมลง และสารเคมี มีปัญหาคือมีการใช้มาก และมักเก็บเกี่ยวพืชผักมาขายก่อนถึงระยะที่กำหนดทำให้มีสารตกค้างมาก สารเคมีเหล่านี้เป็นสารที่ก่อมะเร็งได้ และการรับเข้าร่างกายเป็นประจำ ยิ่งก่อให้เกิดโอกาสสูงในการก่อมะเร็ง แนะนำให้ปลูกผักกินเอง ถ้าทำได้ หรือเลือกซื้อผักพื้นบ้าน เช่น ผักบุ้งไทย กระถิน เป็นต้น เพราะมักไม่ใช้สารเคมี ถ้าจะซื้อจากตลาดควรเลือกซื้อให้ดี แนะนำวิธีลดสารพิษ เช่น ปอกเปลือกแช่น้ำ 5 – 10 นาที ลดสารพิษได้ 27 – 72 % หรือล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อก 2 นาที ลดได้ประมาณ 25 – 39 % เป็นต้น

อาหารปิ้งย่างทอด เมื่ออาหารถูกความร้อน ไฟแรงๆ มีโอกาสเกิดสารก่อมะเร็งได้ จึงไม่ควรใช้ไฟแรง ประกอบอาหาร ไม่ควรให้อาหารสัมผัสกับเปลวไฟโดยตรง เช่น ห่อใบตองย่าง หรือใช้กระดาษฟอยด์เลือกส่วนที่ไหม้เกรียมทิ้ง สำหรับการทอดไม่ควรใช้น้ำมันเก่าทอด น้ำมันเก่าคือน้ำมันที่เปลี่ยนสีเป็นสีน้ำตาลหรือเหลืองไหม้



อาหารใส่สี เลือกอาหารที่ไม่ใส่สีดีกว่า เพราะมีโอกาสที่ผู้ขายจะนำสีที่ไม่ใช่สีผสมอาหารมาใส่ สารเคมีจากสีกลายเป็นสารก่อมะเร็งและก่อให้เกิดมะเร็งได้

อาหารใส่โฟมและพลาสติก ถุงพลาสติกมีสีไม่ควรนำมาใส่อาหารที่ปรุงสุกแล้ว และเอากุ้งร้อนถุงเย็น ใส่อาหารให้ถูกชนิด กล่องโฟมที่ใช้ใส่ทอดอาหารร้อนๆ ควรจะมีแผ่นพลาสติกทนความร้อนรองรับอีกชั้นหนึ่ง

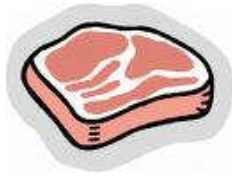
กินอาหารเส้นใยให้พอ

เส้นใยอาหาร คือ สารอาหารจากพืชที่คนกินแล้วน้ำย่อยไม่สามารถย่อยได้ มีทั้งชนิดละลายน้ำได้และไม่ได้ พบมากในถั่ว



ต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา รำข้าว ข้าวกล้อง ใยอาหารที่มีข้อดีคือ ช่วยลดระดับไขมันลดโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ปรับระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้ขับถ่ายสะดวก แต่ถ้ากินมากเกินไปก็ทำให้ขาดสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ ได้ **ควรกินวันละประมาณ 25 – 35 กรัม** ตัวอย่างในอาหาร 100 กรัม (1 ชีด) พวกถั่ว มีประมาณ 19 – 28 กรัม ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ละมุด มีประมาณ 4 – 8 กรัม

กินโปรตีนทุกวัน



โปรตีนช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ผู้ใหญ่จะเป็นเรื่องสึกหรอมากกว่าเติบโต ดังนั้นจำเป็นต้องทุกวัน ควรกินทั้งโปรตีนจากพืชและสัตว์ **ผู้ใหญ่ควรได้โปรตีนวันละ 75 – 100 กรัม** ตัวอย่างในอาหาร 100 กรัม (1 ชีด) เนื้อหมูจะมีโปรตีนประมาณ 30 กรัม ถั่วต่างๆมีประมาณ 25 – 30 กรัม เต้าหู้เป็นอาหารโปรตีนที่ดี มีปริมาณโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์

กินไขมันแต่พอควร

เพื่อลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง ควรกินอาหารไม่มันมาก **ปริมาณไขมันที่ควรได้รับใน 1 วัน เทียบได้กับน้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ** อย่างลืมน้ำว่าอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆมีไขมันแทรกอยู่เสมอ หรืออาหารทอดจะมีน้ำมันอยู่ในอาหาร และ**ควรกินโคเลสเตอรอลวันละไม่เกิน 300 มิลลิกรัม** ตัวอย่างในอาหาร 100 กรัม ตับไก่มี 336 มิลลิกรัม เนื้อหมู 49 มิลลิกรัม สมอหมู 2,552 มิลลิกรัม เป็นต้น ไข่ไก่จะมีโคเลสเตอรอลเฉพาะในไข่แดง 100 กรัม มีประมาณ 1250 มิลลิกรัม เป็นต้น

ดื่มน้ำให้พอ

อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ควรสังเกตสีปัสสาวะถ้ามีสีเข้มแสดงว่าได้น้ำไม่พอ

ลดอาหารรสจัด

หวานจัด ควรเลือกหวานจากธรรมชาติ เช่นผลไม้ พยายามลดการกินน้ำตาลดื่ม ถ้าอยากกินแนะนำให้กินปริมาณน้อย

เค็มจัด เพื่อลดการได้โซเดียมเกิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โซเดียมมีทั้งในอาหารที่มีรสเค็ม เช่นเกลือแกง หรือในสารกันบูด สารทำขนมปัง ซึ่งไม่มีรสเค็ม ดังนั้นจึงแนะนำให้กินอาหารเทียบเป็นความเค็มได้ **โดยไม่ควรกินเกลือแกงเกินวันละ 1 ½ ช้อนชา** (ร่างกายต้องการโซเดียมวันละ ประมาณ 24,00 มิลลิกรัม) ลดหรือหลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น หมูยอกุนเชียง เนื้อสวรรค์ ไข่เค็ม ซึ่งจะมีสารโซเดียมซ่อนอยู่มาก **ผงชูรสควรรับประทานได้คนละไม่เกิน 1 ½ ช้อนชาต่อวัน**

กินแคลเซียมให้พอ

เมื่ออายุมากขึ้น กระดูกจะเริ่มบางและผุ เพราะเราจะขาดฮอร์โมนเก็บแคลเซียม ควรได้แคลเซียมให้พอ วันละประมาณ 800 – 100 มิลลิกรัม ตัวอย่างในอาหาร 100 กรัม กุ้งแห้ง 2,305 มิลลิกรัม งาดำมี 14,52 มิลลิกรัม เต้าหู้ขาวอ่อนมี 250 มิลลิกรัม ยอดแคมี 995 มิลลิกรัม ใบชะพลูมี 601 มิลลิกรัม ผักพื้นบ้านไทย ผักใบเขียว จะมีแคลเซียมปริมาณมากจึงควรรับประทานผักใบเขียวเป็นประจำด้วย

กินอย่างไร ไกลพิษ ไกลโรค



เรียบเรียงโดย พญ.ศิริภรณ์ สุวัศศิริ
จัดทำโดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์
โทร 056 – 219 – 888 ต่อ 5200, 9801