

# 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 มิลลิกรัมของสารไนเตรตในดินประสิวต่อเนื้อ 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 เพราะ มีโอกาสที่ผู้ขายจะนำสีที่ไม่ใช่สีผสมอาหารมาใส่ สารเคมีจากสีกลายเป็นสารก่อกลายพันธุ์และก่อให้เกิดมะเร็งได้

**อาหารใส่โฟมและพลาสติก** ถุงพลาสติกมีสีไม่ควรนำมาใส่อาหารที่ปรุงสุกแล้ว และเอากุ้งร้อนถุงเย็น ใส่อาหารให้ถูกชนิด กล่องโฟมที่ใช้ใส่ทอดอาหารร้อนๆควรมีแผ่นพลาสติกทนความร้อนรองรับอีกชั้นหนึ่ง

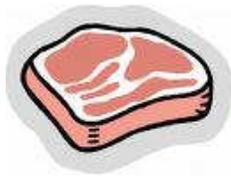
## กินอาหารเส้นใยให้พอ

**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** อย่างลืมน่าอาหารเนื้อสัตว์ต่างๆมีไขมันแทรกอยู่เสมอ 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