

Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ ตัว(ร้าย)จริง เรื่องปิ้งย่าง ★

ในอดีตที่ผ่านมา ถ้าพูดถึงอาหารปิ้ง/ย่าง เราก็นึกถึงหมูย่าง ไก่ย่าง บาร์บีคิวเสียส่วนใหญ่ แต่ในปัจจุบัน กระแสความนิยมในการบริโภคอาหารปิ้ง/ย่าง จะมาในรูปแบบของหมูกระทะ เนื้อย่างเกาหลี หรือปิ้ง/ย่างสไลด์ญี่ปุ่น ยิ่งเป็นบุฟเฟต์ที่คิดราคาเหมาจ่ายรายหัวแล้ว ก็ยิ่งเป็นที่ชื่นชอบของแฟนตัวจริงเรื่องปิ้งย่าง เพราะนอกจากความเอร็ดอร่อยแล้ว ยังสามารถกินได้เพลิดเพลินเกินห้ามใจ จนบางครั้งอ้วกเกินพอดีเสียด้วยซ้ำ เพราะกลัวกินไม่คุ้มค่าเงินที่เสียไป

อันที่จริงแล้วการได้กินอาหารอ้วก อร่อย ย่อมเป็นที่ปรารถนาของปุลุชนคนทั่วไป แต่เดี๋ยวก่อน! คุณทราบหรือไม่ว่า ปัญหาของการเป็นแฟนตัวจริงอาหารปิ้ง/ย่างนั้น ไม่ได้อยู่แค่เพียงการบริโภคเนื้อสัตว์และไขมันสัตว์ในปริมาณมากเท่านั้น แต่เป็นของแถมที่ไม่มีใครอยากได้ต่างหาก ของแถมที่ว่านั้นก็คือ สารพิษที่เกิดจากการปิ้ง/ย่างนั่นเอง ซึ่งมีรายงานว่าป็นสารก่อมะเร็งเสียด้วยสิ

คนที่นิยมกินอาหารปิ้ง/ย่างหรือรมควันเป็นประจำจะเสี่ยงต่อการได้รับสารอันตราย 3 ชนิด ได้แก่

1. สารไนโตรซามีน (nitrosamines) ที่พบในปลาหมึกย่าง หอยย่าง และในเนื้อสัตว์ที่ใส่ดินประสิว (สารกลุ่มไนเตรท) ได้แก่ ไส้กรอก เบคอน แฮม แหนม ที่มีสีแสดผิดปกติ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ ไต หลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร
2. สารพิลโรลีสเสด (pyrolysates) พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้ง/ย่าง สารกลุ่มนี้บางชนิดมีฤทธิ์ร้ายแรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรมได้มากกว่าสารอะฟลาทอกซินตั้งแต่ 6 - 100 เท่า
3. สารพีเอเอชหรือสารกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAH, polycyclic aromatic hydrocarbon) ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับควันบุหรี่และควันจากท่อไอเสียรถยนต์ สารชนิดนี้จะพบในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารที่ปรุงด้วยการปิ้ง/ย่าง หรือรมควันเนื้อสัตว์ที่มีไขมันหรือมันเหลวติดอยู่ด้วย เช่น หมูย่างติดมัน เนื้อย่างติดมัน ไก่ย่างส่วนติดมัน เนื่องจากขณะปิ้ง/ย่าง ไขมันหรือน้ำมันจะหยดไปบนเตาไฟ ทำให้เกิดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ ก่อให้เกิดสารพีเอเอชลอยขึ้นมาพร้อมเขม่าควันเกาะที่บริเวณผิวของอาหาร หากรับประทานเข้าไปเป็นประจำจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ



อ่านมาถึงตอนนี้ หลายๆ คนอาจจะกลัวและเข็ดขยาดการกินอาหารปิ้ง/ย่างไปเลย แต่อย่าเพิ่งตกใจไป เรามีวิธีลดความเสี่ยงอันตรายที่เกิดจากการกินอาหารพวกนี้สำหรับคอกาอาหารปิ้ง/ย่างมาฝากกัน

1. ควรเลือกเนื้อสัตว์เฉพาะส่วนที่มีไขมันติดอยู่น้อยที่สุด หรือตัดส่วนที่เป็นมันออกไปก่อนปิ้ง/ย่าง เพื่อลดไขมันที่จะไปหยดลงบนถ่าน
2. ถ้าเป็นไปได้ควรนำเนื้อสัตว์ที่จะย่างไปอบ ต้ม หรือเข้าไมโครเวฟเสียก่อน เพื่อลดการเกิดสารพีเอเอช
3. หันไปใช้เตาไฟฟ้า (ไร้ควัน) ซึ่งสามารถควบคุมระดับความร้อนได้มากกว่าการใช้เตาถ่าน
4. ถ้าต้องปิ้ง/ย่างบนเตาถ่านธรรมดาๆ ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านป่นละเอียด หรืออาจจะใช้ฟืนที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ
5. ใช้ใบตองห่ออาหารก่อนจะทำการปิ้ง/ย่าง เป็นการช่วยลดปริมาณไขมันจากอาหารที่หยดลงไปบนถ่าน และทำให้อาหารมีกลิ่นหอมใบตองอีกด้วย
6. หลังปิ้ง/ย่างเสร็จแล้ว ควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
7. ควรกินผักและผลไม้ควบคู่ไปด้วยในมื้อนั้นๆ เพราะจะช่วยให้ระบบกำจัดสารพิษในร่างกายของเราทำงานได้ดีขึ้น

