



## บั้ง ย่าง คลายหนาว ระว่าง! “มะเร็ง”

ในช่วงหน้าหนาว อาหารที่เพิ่มความร้อนให้กับร่างกายไม่ว่าจะเป็นบั้ง ย่าง หรืออาหารมควัน ล้วนเป็นตัวเลือกลำดับต้นๆในช่วงนี้ แต่ก่อนจะตัดสินใจเลือกรับประทานในช่วงหน้าหนาว กรมอนามัยมีข้อแนะนำดี ๆ มาฝากกัน

อาหารบั้ง ย่าง หรืออาหารมควันนั้น แม้จะช่วยให้คลายหนาวได้ก็จริง แต่ก็มีความเสี่ยงที่ผู้บริโภคจะได้รับสาร พีเอเอช ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆที่เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ สารกลุ่มนี้ถูกพิสูจน์แล้วว่า บางชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคนได้ สารพีเอเอชเกิดจากไขมันในเนื้อสัตว์ที่หยดลงบนถ่านและเมื่ออากาศมีจำกัด ทำให้การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ เกิดควันที่มีสารพีเอเอช ลอยขึ้นมาเกาะที่ผิวอาหาร โดยสารนี้จะมีมากในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารบั้ง ย่าง หากรับประทานเข้าไปเป็นประจำจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งตับ ซึ่งหากต้องการรับประทานอาหารประเภทนี้จริงๆ ก่อนบั้งย่างควรตัดส่วนไขมันออก และถ้าต้องบั้งย่างบนเตาถ่านธรรมดา ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านป่นละเอียด หรืออาจใช้ฟืนที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ที่สำคัญควรใช้ใบตองห่ออาหารก่อนทำการบั้งย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่จะหยดลงบนถ่าน ซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมใบตองด้วย และหลังบั้งย่างควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุด

ทางเลือกที่ดีที่สุดในการรับประทานอาหารช่วงหน้าหนาว คือบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไขมัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค และควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ประจุกใหม่ ๆ ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย หากเป็นอาหารที่ปรุงสำเร็จไว้นาน ควรนำไปอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง เป็นการเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยขึ้น อีกทั้งช่วยเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้กับร่างกายและคลายความหนาวได้ด้วย