

## ใบความรู้ ที่ 2

### เรื่อง ปิ้งย่าง ตัวก่อมะเร็ง



นพ.มานิต ชีระตันติกานนท์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยว่า อาหารปิ้งย่าง ทั้งหลายล้วนแต่เป็นอาหารที่แสนอร่อย ที่คนไทยนิยมกินกัน อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภค เนื่องจากขั้นตอนในการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดสาร โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน :PHAs (Polycyclic aromatic hydrocarbons:PAHs)

### สารโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน :PHAs

#### เกิดขึ้นได้อย่างไร

สารตัวนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเรานำเนื้อไปปิ้งหรือย่างแล้วไขมันจากเนื้อนั้นหยดลงไปถูกถ่านไฟที่ร้อนจัด เมื่อไขมันโดนถ่านไฟที่ร้อนจัดก็จะเกิดเป็นควันซึ่งมีสารก่อให้เกิดมะเร็ง ควันจะพาสารก่อมะเร็งมาที่เนื้อชิ้นนั้น หากเรากินเข้าไปสะสมในร่างกายเรื่อย ๆ ก็อาจจะกลายเป็นมะเร็งได้ในที่สุด

**การกินอาหารปิ้งย่าง ข้อควรระวังคือ ไม่ควรกินอาหารที่ปิ้งย่างจนไหม้เกรียม จะช่วยลดสารก่อมะเร็งได้อย่างไร**

การปิ้งย่าง อาหารด้วยไฟอ่อน ๆ ยกเนื้อสัตว์ที่ใช้ย่างให้สูงขึ้น และพยายามพลิกเนื้อบ่อย ๆ หรือลดเวลาในการปิ้งย่างด้วยการทำให้เนื้อสุกด้วยการอบเสียก่อน แล้วค่อยเอาไปปิ้งย่าง ก็จะช่วยลดสารก่อมะเร็งได้

อ้างอิง : เว็บไซต์ <http://www.giggog.com/social/cat2/news6305/>

วันที่สืบค้น 8 มีนาคม 2550

เว็บไซต์ [http://women.thaiza.com/detail\\_102031.html](http://women.thaiza.com/detail_102031.html)

วันที่สืบค้น 8 มีนาคม 2550