# สารก่อมะเร็งในบะหมี่กังนัมสไตล์

## รู้ทันมะเร็ง : สารก่อมะเร็งในบะหมี่กังนัมสไตล์ : โดย...นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ

                        เป็นเรื่องดังจากประเทศเกาหลีใต้ไปทั่ววงการสุขภาพนานาชาติช่วงต้นเดือนพฤศจิกายน เมื่อมีรายงานว่าตรวจพบสารก่อมะเร็งในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปสัญชาติเกาหลีใต้ที่นำเข้าวัตถุดิบจากไต้หวัน ถึงจะโด่งดังไม่เท่ากังนัมสไตล์ แต่ก็ทำให้ทุกประเทศที่นำเข้าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจากเกาหลีใต้ไม่ว่าจะเป็นประเทศจีน เวียตนาม ฟิลิปปินส์ รวมถึงเกาหลีใต้เองเลยพร้อมใจกันเก็บและสั่งห้ามขายจนกว่าจะได้ผลการตรวจยืนยันจากห้องปฏิบัติการรวมถึงประเทศไทยเราด้วย ทั้งที่จริงๆ แล้วประเทศเกาหลีใต้ตรวจพบมาตั้งแต่เดือนมิถุนายนที่ผ่านมา

                        เจ้าสารก่อมะเร็งที่ว่ามีชื่อว่าเบนโซเอไพรีนหรือเรียกสั้นๆ ว่าสารบีเอพี มันแอบอยู่ในซองเครื่องปรุงรสของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่มีชื่อไม่คุ้นหูคนบ้านเรา เช่น นองชิม ซินล่า นีโอกูริ ซางซาง เพราะเครื่องปรุงที่ว่าผลิตมาจากปลาแห้งรมควันหรือเนื้อสัตว์ที่นำไปเคี่ยวและอบด้วยความร้อนสูง องค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติจัดให้เจ้าสารบีเอพีเป็นสารก่อมะเร็งในกลุ่มที่ 1 คือมีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าทำให้เกิดมะเร็งในมนุษย์เพราะเป็นสารในกลุ่มโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ซึ่งทำให้เป็นมะเร็งได้หลายอวัยวะ ตั้งแต่มะเร็งปอดหากหายใจเข้าไป มะเร็งทางเดินอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งผิวหนัง ในชีวิตประจำวันเราพบสารบีเอพีในอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม อาหารรมควันและบุหรี่ ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ในอุณหภูมิสูง หลายประเทศรวมถึงประเทศไทยเรายังไม่มีการกำหนดระดับมาตรฐานของสารบีเอพีในอาหาร เวลานี้ประเทศส่วนใหญ่ใช้มาตรฐานของสหภาพยุโรปคือไม่เกิน 5 ไมโครกรัมต่อกิโลกรัม ในบ้านเรากรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เคยทำการสำรวจอาหารปิ้งย่างในปี 2554 พบว่าอาหารปิ้งย่างยอดนิยม 3 อย่างคือหมูปิ้ง ไก่ย่าง ปลาดุกย่าง โดยเก็บตัวอย่างจากตลาดสดใน กรุงเทพ 42 แห่งจำนวน 101 ตัวอย่าง พบว่าปลาดุกย่างมีสารพีเอบีสูงที่สุด หมูปิ้งรองลงมาและไก่ย่างมีน้อยที่สุด แต่ทั้งหมดยังถือว่าต่ำกว่าค่ามาตรฐาน แต่ก็อย่าชะล่าใจ ทางที่ดีพยายามหลีกเลี่ยงไม่กินอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียมและอย่ากินอาหารปิ้งย่างซ้ำๆ ซากๆ เป็นประจำบ่อยๆ เพราะมีโอกาสได้รับสารก่อมะเร็งถึงจะไม่มากแต่หากได้รับอย่างต่อเนื่องก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากกว่าคนที่กินอาหารหลากหลายประเภทอยู่ดี

                        บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของบ้านเราที่ผลิตในประเทศคงไม่น่าเป็นห่วงเท่าไหร่เพราะไม่มีเครื่องปรุงรสที่ทำจากพวกปลาแห้งรมควัน แม้ว่าตอนนี้บางประเทศเริ่มประกาศผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการออกมาแล้วว่าไม่พบสารบีเอพีในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปยี่ห้อดังกล่าวหรือพบแต่ระดับต่ำกว่าค่ามาตรฐาน พวกนิยมบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนอกก็อย่าชะล่าใจ ไม่ว่าจะเป็นอูด้งหรือราเมน ยี่ห้ออะไรก็อ่านไม่ออก ทั้งประเภทที่ซื้อมาเองจากไปเที่ยวเมืองนอกหรือซื้อจากร้านค้าแผงลอยที่ขายสินค้านำเข้าจากต่างประเทศ ไม่รู้ว่าใช่ยี่ห้อที่เป็นข่าวหรือเปล่า ระวังจะโดนแจ็กพ็อตได้รับสารก่อมะเร็งของนอกกังนัมสไตล์แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว เดี๋ยวเต้นไม่ออกไม่รู้ด้วยนะครับ...ขอบอก

--------------------------------------

(รู้ทันมะเร็ง : สารก่อมะเร็งในบะหมี่กังนัมสไตล์ : โดย...นพ.วีรวุฒิ อิ่มสำราญ)