



ข่าวสารน่ารู้

วันพุธที่ 13 กรกฎาคม 2559



ลด กะ เลิก การกินเนื้อสัตว์กันเถอะ

ก ระหว่างสถานการณ์สุขกำลังเร่งแก้ปัญหา การบริโภคเนื้อสัตว์ในปัจจุบันของคนไทยซึ่งถือเป็นภัยหมายเลขอื่นๆ เนื่องจากพบว่าเขียงหมูเก็บทุกเขียงทั่วประเทศขายเนื้อหมูที่มีสารอันตรายปนเปื้อนอยู่ในปริมาณสูงมาก เช่น สารเร่งเนื้อแดง เพื่อทำให้เนื้อหมูมีสีแดงดูสดสวยงามน่ารับประทาน ซึ่งเป็นผลมาจากการผู้เลี้ยงหมูเอง และที่น่าเป็นห่วงก็คือเขียงหมูจะรับชื้อเฉพาะหมูที่ใช้สารเร่งเนื้อแดงเท่านั้น เสียด้วยสิ เพื่อตอบสนองผู้บริโภคที่นิยมกินแต่เนื้อสีแดงสวยงามไม่ค่อยมีไขมัน

แล้วใครจะรู้ว่าบ้างว่าสีสวยๆ ของเนื้อแดงที่ยั่วดานี้เต็มไปด้วยสารเร่งเนื้อแดงที่มีอันตรายมาก ซึ่งจำแนกออกดังนี้

1. อันตรายสำหรับผู้ที่มีอาการแพ้ยาและคนที่เป็นโรคหัวใจที่อาจถูกกระตุ้นด้วยสารตัวนี้ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ อีกทั้งหมูที่ถูกเลี้ยงโดยสารเร่งเนื้อแดงยังตรวจพบยาปฏิชีวนะประเภทคลอร์แรมเพนิคอลและยากลุ่มไนโตรฟูแรน ตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ล้วนเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งอีกด้วย

2. สถาบันโภชนาการระบุอีกว่า คนไทยที่กินเนื้อต้องทำงานมากกว่าคนกินผักถึง 3 เท่า เพื่อขับสิ่งสกปรก อาทิ ญี่ริย แอมโนเนียม และกรดญี่ริค และสารพิษในเนื้อที่กินเข้าไป แม้ว่าจะอยู่ในวัยหนุ่มสาวมักไม่แสดงอาการผิดปกติ แต่อายุมากขึ้นจะเห็นผลขัดเจน เช่น ก่อให้เกิดโรคครรภ์ เช่น ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคมะเร็งและมีเบอร์เชิงต์เสี่ยงมาก ๆ สำหรับผู้ที่กินเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวัน

3. เนื้อวัวโดยเฉพาะเครื่องใน มักตรวจพบสารฟอกขาวซึ่งนิยมใช้มากในการฟอกเครื่องในวัวที่เรียกว่า “ผ้าขาวร้า” เป็นต้น ก็เสี่ยงกับการเป็นโรคได้อีกสารพัดชนิด ดังนั้นเราควรเลือกในการบริโภคด้วยเจนกันนะ ●