กินอาหารค้างคืนส่งผลเสียต่อร่างกาย

Link ที่มาของข่าว

https://www.tnnthailand.com/news/tnnfactcheck/98326/

ข้อสรุป (Key message): **การรับประทานอาหารค้างคืนกลับมาอุ่นซ้ำไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็ง**

ประเด็นสำคัญ กินอาหารค้างคืน ถูกนำมาอุ่นซ้ำๆ ทำให้เป็นโรคมะเร็ง ได้จริงหรือไม่

ข้อเท็จจริง:

จากข้อมูลเตือนภัยให้ระวังปัญหาเรื่องสุขภาพกันอย่างแพร่หลาย ที่ส่งต่อๆกันในโซเชียลมีเดียระบุว่า ระวังภัยเสี่ยงมะเร็งด้วยการนำอาหารที่แบ่งทานหลายครั้ง หรือทานไม่หมดจากตู้เย็น มาอุ่นซ้ำๆหลายๆครั้งด้วยไมโครเวฟ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากไมโครเวฟจะเป็นตัวกระตุ้นสารพิษที่อยู่ในอาหารชนิดต่างๆนั่นเอง กรมการแพทย์ โดย สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้ดำเนินการตรวจสอบข้อเท็จจริง พบว่า **การรับประทานอาหารค้างคืนกลับมาอุ่นซ้ำไม่ได้เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็ง** นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า การรับประทานอาหารค้างคืนและกลับมาอุ่นซ้ำไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็ง แต่อันตรายอาจเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี เช่น เก็บในตู้เย็นที่มีความเย็นไม่เพียงพอทำให้มีเชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตจนสร้างสารพิษขึ้นมา เมื่อทานอาหารเหล่านั้นเข้าไปก็จะมีผลต่อระบบทางเดินอาหารได้ อาหารที่ทำทิ้งไว้นานและมีการอุ่นซ้ำซากอาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลง รวมถึงมีรสชาติเปลี่ยนไป ทั้งนี้ผศ.ดร.สิติมา จิตตินันทน์ อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารเพื่อโภชนาการ (หลักสูตรนานาชาติ) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังชี้แจงอีกว่าว่า **การอุ่นอาหารซ้ำๆด้วยไมโครเวฟ ไม่ทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยโรคมะเร็งเท่ากับทอดด้วยน้ำมันทอดซ้ำ หรือการปิ้งย่างจนไหม้เกรียม**

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

19 มกราคม 2565

ผลกระทบต่อสุขภาพ:

การรับประทานอาหารค้างคืนและกลับมาอุ่นซ้ำไม่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็ง แต่อันตรายอาจเกิดจากการเก็บรักษาที่ไม่ถูกวิธี เช่น เก็บในตู้เย็นที่มีความเย็นไม่เพียงพอทำให้มีเชื้อจุลินทรีย์เจริญเติบโตจนสร้างสารพิษขึ้นมา เมื่อทานอาหารเหล่านั้นเข้าไปก็จะมีผลต่อระบบทางเดินอาหารได้ และเมื่อมีการอุ่นซ้ำบ่อยๆ อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการลดลง รวมถึงมีรสชาติเปลี่ยนไป

ข้อแนะนำ:

เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีการอุ่นซ้ำบ่อยๆ ซึ่งจะมีโอกาสทำให้คุณค่าด้านโภชนาการลดลง ประชาชนจึงควรเลือกซื้อหรือปรุงอาหารแต่แค่พอกินในแต่ละมื้อ เพราะอาหารที่ปรุงสุกใหม่ คุณค่าทางโภชนาการจะมีมากกว่าอาหารที่ผ่านการอุ่นหลายๆ ครั้ง ทั้งยังไม่เสี่ยงต่อการบูดเสียที่ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงอาหารเป็นพิษ ควรรับประทานอาหารที่สดใหม่ ไม่ปนเปื้อนสารก่อมะเร็ง และให้หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ.

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์

เอกสารอ้างอิง

1) สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย 2556 คู่มือแนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังสุขาภิบาลอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพ.
2) 3) สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับเจ้าหน้าที่ Principles of Food Sanitation Inspector
3) อุ่นอาหารซ้ำๆด้วยไมโครเวฟ ไม่ทำให้เกิดมะเร็ง https://www.hfocus.org/content/2020/07/19837
4) กินอาหารค้างคืนกลับมา "อุ่นซ้ำ" ไม่เสี่ยงมะเร็ง https://news.thaipbs.or.th/content/298568