



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๔๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ผู้จัดการสุดสัปดาห์ ฉบับประจำวันที ๑๘-๒๔ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๔๘ มูลค่าข่าว ๑๐๖,๑๐๓.

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## ใครจะคิดว่า “ไก่หนึ่ง” อันตรายกว่าที่คิด?



ในขณะที่หลายคนกำลังให้ความสนใจในเรื่องอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระที่ได้จากอาหาร แต่ความจริงแล้วทั้งอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระต่างก็สามารถสังเคราะห์ได้เองจากร่างกายทั้งสิ้น ดังนั้นถ้าเรามีอนุมูลอิสระและสารต้านอนุมูลอิสระที่สมดุล เราก็จะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้

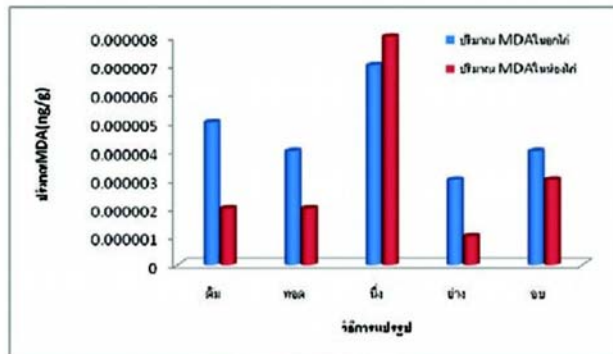
งานวิจัยเมื่อเดือนมกราคม พ.ศ. 2558 ในวารสาร Experimental and Therapeutic Medicine ในหัวข้อ Antistress and antioxidant effect of virgin coconut oil In vivo โดย Swee Keong และคณะ ซึ่งรายงานดังกล่าวได้รายงานผลในการทดลองในหนูหลายกลุ่มพบว่า การให้น้ำมันมะพร้าวกับหนูทดลองสามารถลดความเครียดในภาวะที่ถูกบังคับให้ว่ายน้ำเย็นได้ และจากการทดลองยังพบว่าหนูทดลองที่ดื่ม้ำมันมะพร้าวนั้นสามารถสังเคราะห์สาร

ต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าทุกกลุ่ม และยิ่งสูงกว่าการกินยาไดอาซีแพมด้วย ด้วยเหตุผลนี้ยังพบว่าสารพิษที่ทำลายโครงสร้างโปรตีนและรหัสพันธุกรรมที่เรียกว่ามาลอนไดไฮด์ (Malondialdehyde หรือ MDA นั้น หนูที่ดื่มน้ำมันมะพร้าวก็มีสารนี้ต่ำกว่าหนูกลุ่มอื่นๆ อีกด้วย

และสารมาลอนไดไฮด์ก็เข้ามามากในระดับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของรหัสพันธุกรรม ก็อาจจะนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งได้เช่นกัน

ด้วยความน่าสนใจในเรื่องสารพิษที่ทำลายโครงสร้างโปรตีนและรหัสพันธุกรรมที่เรียกว่ามาลอนไดไฮด์นี้เอง ก็ได้ไปพบงานวิจัยของคนไทยชิ้นหนึ่งในปี พ.ศ. 2554 ซึ่งน่าจะมีความเกี่ยวข้องกับประชาชนอยู่มาก คืองานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง การศึกษาการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันในเนื้อไก่ และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากไก่ (Study on Lipid Oxidation in Chicken and Process Products from chicken) โดย รศ.ดร.พรพิมล ม่วงไทย ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

งานวิจัยชิ้นนี้อาจทำให้หลายคนคิดว่าการกินไก่ต้ม



รูปที่ 13 ปริมาณมาลอนไดไฮด์ในเนื้อไก่กับวิธีการแปรรูปไก่และเนื้อไก่



หรือไก่หนึ่ง เช่น การกินข้าวมันไก่จะปลอดภัยที่สุดนั้นอาจจะต้องคิดใหม่ เพราะจากงานวิจัยชิ้นนี้ทำให้ได้ทราบว่า การนึ่งอกไก่และการต้มอกไก่จะพบสารมาลอนไดดีไฮด์สูงที่สุดตามลำดับ มากกว่าการอบอกไก่ ทอดอกไก่ และย่างอกไก่

สิ่งที่น่าสนใจจากงานวิจัยชิ้นนี้ ก็คือการปรุงอาหารโดยทั่วไปอันได้แก่ การต้มไก่ การทอดไก่ การย่างไก่ และการอบไก่นั้น สารมาลอนไดดีไฮด์ ในอกไก่จะมีมากกว่าเนื้อไก่

ตารางที่ 11 ปริมาณมาลอนไดดีไฮด์ในผลิตภัณฑ์จากไก่ที่มีจำหน่ายทั่วไป

ประเภทผลิตภัณฑ์	ปริมาณ MDA (นาโนกรัมกรัม)
ไก่ต้มปอกเปลือก	$6.27 \times 10^6$
ไก่ต้ม	$8.00 \times 10^6$
ไก่ทอด	$5.65 \times 10^6$
ไก่ย่าง	$3.96 \times 10^6$
ไก่ตุ๋น	$1.43 \times 10^6$
ไก่อบ	$4.55 \times 10^6$

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งทดลอง 5 ซ้ำ

แต่ในทางตรงกันข้ามหากใช้วิธีการนึ่งไก่ สารมาลอนไดดีไฮด์ในเนื้อไก่จะสูงกว่าในอกไก่

ดังนั้น ยกเว้นการนึ่งไก่เท่านั้นที่เนื้อไก่อันตรายมากกว่าอกไก่ แต่การปรุงอาหารด้วยวิธีอื่นๆ ได้แก่ การต้มไก่ การทอดไก่ การย่างไก่ และการอบไก่นั้นอกไก่มีสารมาลอน

ไดดีไฮด์มากกว่าเนื้อไก่

แต่งานวิจัยดังกล่าวยังได้ศึกษาต่อปริมาณมาลอนไดดีไฮด์ในผลิตภัณฑ์จากไก่ที่มีจำหน่ายทั่วไป โดยการทดลองแต่ละครั้งทดลอง 5 ครั้งซ้ำกัน ก็พบเหมือนกว่าไก่หนึ่งมีปริมาณสารมาลอนไดดีไฮด์มากที่สุดเป็นอันดับที่หนึ่ง อันดับที่สองคือไก่ต้มน้ำปลา อันดับที่สามคือไก่ทอด อันดับสี่คือไก่อบ อันดับห้าคือไก่ย่าง และส่วนที่มีปริมาณมาลอนไดดีไฮด์ต่ำที่สุดกลับเป็น “ไก่ตุ๋น”

อันที่จริงไก่ยุคปัจจุบันมีพิษปะปนอยู่ไม่น้อย เริ่มตั้งแต่อาหารของไก่ที่อาจมีทั้งยาฆ่าแมลงและโลหะหนัก มีการฉีดยาปฏิชีวนะ มีการเร่งฮอร์โมน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ทำให้มนุษย์เป็นโรคมามาก

ในสหรัฐอเมริกาจนถึงขนาดมีการตรวจพบสารหนูในไก่ ซึ่งปะปนมากับอาหารสัตว์เพื่อป้องกันการเชื้อปรสิตในไก่ แต่อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งในมนุษย์ได้

การที่วงการปศุสัตว์มักฉีดยาปฏิชีวนะก็เพื่อไม่ให้สัตว์ของตัวเองติดเชื้อแบคทีเรีย แต่ก็ทำให้มนุษย์ที่กินไก่ก็

พลอยได้รับยาปฏิชีวนะแบบอ่อนๆตลอดเวลาผ่านเนื้อสัตว์ไปด้วย เมื่อแบคทีเรียก่อโรคได้รับยาปฏิชีวนะแบบอ่อนๆ ก็กลับเกิดการดื้อยา ในขณะที่แบคทีเรียชนิดที่อ่อนไหวกับยาปฏิชีวนะก็กลับล้มหายตายจากไปเป็นจำนวนมาก คนกินไก่มากก็พลอยมีจุลินทรีย์ที่ไม่สมดุลในลำไส้ มีเชื้อยีสต์มาก การย่อยอาหารแยลง เกิดภูมิแพ้อาหารได้ง่ายกว่าคนในยุคนี้อีกอย่างมาก

58 ปีที่ผ่านมา ไก่ยุค พ.ศ. 2551 ที่กินถั่วเหลืองตัดแต่งพันธุกรรมมีขนาดใหญ่และโตเร็วกว่ามากเมื่อเทียบกับ พ.ศ. 2493



อ้างอิง: ภาพยนตร์สารคดีรางวัลออสการ์ Food Inc.

มีผักต้องพุดถึงการให้อาหารพิเศษหรือฉีดฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโตให้แก่ไก่ ที่ทำให้ไก่ยุคหลังกินน้อย แต่ขุนง่าย ทำน้ำหนักได้ดี โตเร็วเพื่อเร่งขายทำกำไรให้เร็ว ดังนั้นมนุษย์ที่กินไก่จากฟาร์มบางแห่งก็อาจได้รับฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโตไปด้วย และแน่นอนว่าเราจะพบเห็นว่าเด็กยุคหลังเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วขึ้น และมนุษย์ที่ได้รับฮอร์โมนที่มากเกินไปก็จะมีเนื้องอกที่ผิดปกติไปมากขึ้นด้วย เช่น ซิสต์ เนื้องอกที่มดลูก เนื้องอกที่รังไข่ เนื้องอกเต้านม เนื้องอกที่ปากมดลูก ฯลฯ

แม่แต่ไข่ไก่ในโลกอุตสาหกรรมก็มีการเร่งฮอร์โมนให้ไก่ผลิตไข่ออกมาให้ได้มากๆ เมื่อได้ไข่ไก่มาแล้วก็กลัวการถูกนำไปฟักเอาสายพันธุ์ไก่ของตัวเองไป จึงมักมีข่าวว่าฟาร์มบางแห่งมีการฉายแสงเพื่อไม่ให้ไข่เหล่านี้ถูกนำไปฟักเป็นตัวต่อไปได้

ดังนั้น ไข่ไก่ก็ได้รับทั้งยาปฏิชีวนะ ฮอร์โมน ฯลฯ ที่มากับไก่อยู่ดี ดังนั้น ทำให้หลายคนจึงแสวงหาไข่ไก่ออแกนิกมากขึ้น หรือบางคนเลี้ยงไปกินไข่เปิดไปเลยก็มี เพราะคนเหล่านี้ไม่ได้กลัวการบริโภคไข่ไก่ แต่กลัวกระบวนการที่เกิดขึ้น และการได้มาของไข่ไก่เหล่านี้

สารมาลอนไดดีไฮด์จึงเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของโรคที่จะมากับไก่ในยุคปัจจุบันเท่านั้น ยังมีสารพิษอีกมากที่อาจเป็นความเสี่ยงพร้อมกับไก่ยุคอุตสาหกรรม โดยเฉพาะการปรุงอาหารที่อาจมาพร้อมกับการใช้ไขมันทรานส์ในการปรุงอาหารซึ่งไม่ว่าจะเป็นอาหารอะไรก็จะก่อโรคได้ทั้งหมดเลือดและมะเร็งได้ด้วย

ส่วนใครที่เป็นนักมังสวิรัตแล้วไม่กินไก่ก็ถือว่าโชคดีไปที่ไม่ต้องมายุ่งวุ่นวายว่าจะกินไก่แบบไหนดี? ■