

กินเรื่องใหญ่ มะเร็งเรื่องเล็ก

ผู้อ่านหลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่คนไทยชอบพูดกันว่า “กินเรื่องใหญ่ ตายเรื่องกลาง ตระการเรื่องเล็ก” ซึ่งเป็นการกล่าวแบบติดตลกที่อธิบายภาพพฤติกรรมการกินของคนไทยได้ค่อนข้างชัดเจนว่าชอบสนุกกับการกินจนไม่กลัวตายหรือติดตระการ แต่ในความหมายลึกๆ นั้นมีสิ่งที่น่าสนใจว่า การที่คิดว่าเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่นั้นน่าจะจริง และเมื่ออ่านเรื่องนี้จบแล้ว ผู้อ่านก็อาจทงมสูตรสว่านนี้ก่อนนอนทุกคืนเป็นการเตือนสติหลังสวดมนต์ก็ได้

วลีที่ว่า “กินเรื่องใหญ่” ถ้ามองในเชิงวิชาการแล้ว จะพบกับความจริงที่ว่า การกินดี กินไม่ดี ส่งผลต่อสุขภาพของเรามากทีเดียว รวมถึงความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง ทั้งนี้ปัจจัยหนึ่งที่ยอมรับกันแล้วว่าเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งคือ พฤติกรรมการกินอาหารและสภาวะโภชนาการ

การกล่าวว่าสุขภาพของเราดีหรือไม่ดีนั้น ในทางวิชาการมีวิธีวัดอยู่บ้าง เช่น กรณีโรคอ้วน ก็จะวัดดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นตัววัด ซึ่งหลายคนยังไม่ทราบว่าดัชนีมวลกายคืออะไร ดังนั้นข้อป่งชี้ที่ง่ายกว่าในการบอกว่า สภาวะโภชนาการดีหรือไม่ ผู้เขียนแนะนำให้ใช้วิธีการของอากามาแทนได้

ผู้เขียนเคยอ่านข้อเขียนที่ปรากฏอยู่บนถุงใส่กล้วยแพะ ซึ่งกล่าวถึงปรัชญาจีนโบราณที่บอกว่า คนสุขภาพดีที่แท้จริงนั้นต้อง **“กินได้ (อร่อย) หลับสบาย ถ่ายสะดวก”**

กินได้หรือ **อร่อย** ไม่ยาก มีรสชาติก็ทำได้ ส้มตำอร่อยๆ ที่ร้านแถวศาลาแดง ครกกะ ๑๐๐ บาท ผู้เขียนก็เคยกิน (ฟรี) มาแล้ว **นอนหลับสบาย** ตอนนี้ผู้เขียนก็นอนได้ไม่ยาก เพราะได้นอนในที่เงียบสงบ และอากาศไม่ร้อน จึงหลับได้สบาย

ที่สำคัญคือ **การถ่ายได้สะดวก** ผู้เขียนก็ไม่มีปัญหาเพราะชอบกินกล้วยน้ำว้า แต่หลายคนติดขัดตรงนี้ ซึ่งน่าจะเป็นเพราะกินไม่ค่อยเป็น คือ กินอร่อย แต่ไม่ช่วยให้อิ่มได้ตอนเช้า อาการนี้อาจนำไปสู่ความทุกข์ในขนาดต เพราะผู้ที่อีย้มยากเมื่อนั่งท้องตอนเช้า มักเป็นผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้

สมัยก่อนราว ๕๐ ปีมาแล้ว มะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นมะเร็งที่คนไทยไม่ค่อยมีปัญหา เพราะอาหารการกินของไทยก็เป็นแบบไทยๆ คือ มีผักและสมุนไพรมาก แต่ปัจจุบันอัตราการเป็นมะเร็งชนิดนี้กลับสูงขึ้นเพราะติดมาด้วยความเป็นฝรั่งคือ วัฒนธรรมอาหารตะวันตกที่คนไทยนำเข้ามาเผยแพร่แบบผิดๆ

สิ่งที่น่ากังวลคือ ตามรายงานสถิติการเป็นมะเร็งของคนไทยจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติปี พ.ศ.๒๕๕๑ ซึ่งหาอ่านได้บนเว็บไซต์ของสถาบันมะเร็งฯ ระบุว่า **มะเร็งลำไส้เป็นมะเร็งที่พบในชายไทยเป็นอันดับ ๑**

ที่กล่าวว่า มีการเผยแพร่ผิดๆ นั้นก็เพราะความจริงแล้วอาหารตะวันตกมีองค์ประกอบเป็นผักผลไม้ไม่น้อย เพียงแต่แยกงานกันอยู่ จึงขึ้นกับคนเราว่าเลือกกินหรือไม่ ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ว่าไทยหรือเทศ ไม่ค่อยเลือกกินงานที่มีผัก เช่น สลัด เพราะมีหลายโอกาสที่กินไม่สะดวก เนื่องจากยุคนี้เป็นยุคที่ต้องเร่งรีบ กินแค่แฮมเบอร์เกอร์ ซึ่งมีผักนิดเดียว หรือชอตดอก ก็พออิ่มท้องแล้ว ดังนั้นชีวิตที่ขาดผักผลไม้จึงน่าจะเป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจในปัจจุบัน

ดังที่ทราบกันดีว่า มะเร็งลำไส้ใหญ่นั้นบำบัดรักษาได้เฉพาะเมื่อพบแต่เนิ่นๆ ส่วนสาเหตุแม้จะยังไม่ชัดเจนนัก แต่ก็เป็นที่น่าทราบดีว่าอะไรคือสาเหตุของการเพิ่มความเสี่ยง ซึ่งในเว็บไซต์ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติไม่ซ้ำชาติไหนๆ ต่างระบุว่าสาเหตุหลักมาจาก**พฤติกรรมกินผักและผลไม้ไม่พอ กินเนื้อสัตว์ที่ผ่านความร้อนสูงมาก**

ประเด็นเกี่ยวกับการกินอาหารนั้นนักวิทยาศาสตร์พอทราบแล้วว่า ปริมาณของเส้นใยอาหารจากผักผลไม้และสารต่อมะเร็งบางชนิดที่เกิดจากการปรุงเนื้อสัตว์ด้วยไฟแรงหรือต้มเนื้อสัตว์นานๆ เป็นสาเหตุสำคัญ ซึ่งวิธีแก้ไขนั้นไม่ยากคือ เพิ่มการกินผักและผลไม้ เพื่อให้ได้เส้นใยอาหารลงไปช่วยจับสารพิษที่ปะปนอยู่ในส่วนของอาหารที่ไม่ได้ถูกดูดซึม และยังช่วยปรับปรุงสภาพลำไส้ใหญ่ให้ไม่เหมาะต่อการเกิดมะเร็ง

เส้นใยอาหารที่แบคทีเรียในลำไส้ใหญ่กินได้ดีนั้นจัดเป็นพรีไบโอติก (prebiotic) ส่วนตัวแบคทีเรียเหล่านั้นจัดเป็นโปรไบโอติก (probiotic) ซึ่งทั้ง ๒ กรณีนี้เป็นสิ่งที่บริษัทขายอาหารสำเร็จรูปหลายบริษัทรวมทั้งบริษัทขายผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร นำไปโฆษณาว่าป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ แม้จะเป็นข้อมูลจริงแต่ก็ไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อหา เพราะโปรไบโอติกนั้นมีย่อยอยู่แล้วในลำไส้ใหญ่มนุษย์

