

- ฉบับร่าง -

**สถาบันมะเร็งแห่งชาติ แจ้งเตือนข่าวปลอม**

**“กินผักไฮโดรโพรนิกส์แล้วเป็นมะเร็ง”**

ตามที่มีข่าวปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับประเด็น “กินผักไฮโดรโพรนิกส์แล้วเป็นมะเร็ง” นั้น กรมการแพทย์ โดย สถาบันมะเร็งแห่งชาติ ได้ตรวจสอบข้อมูลวิชาการพบข้อเท็จจริง คือไฮโดรโปนิกส์ (Hydroponics) เป็นการปลูกพืชโดยให้รากพืชสัมผัสกับสารละลายธาตุอาหารโดยตรง **ปัจจุบันยังไม่มีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์หรืองานวิจัยที่ยืนยันแน่ชัดว่า****การบริโภคผักไฮโดรโปนิกส์ทำให้เป็นโรคมะเร็ง**

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์**กล่าวว่า ตามที่มีความกังวลว่าผักไฮโดรโปนิกส์จะสะสมสารไนเตรทส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงโรคมะเร็งต่อผู้บริโภคนั้น ในความเป็นจริงทั้งผักไฮโดรโปนิกส์และผักที่ปลูกในดินล้วนมีสารไนเตรทตกค้างอยู่ อีกทั้งความเข้มข้นของสารไนเตรทในผักยังขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ชนิดของพืช ความเข้มข้นของสารละลายธาตุอาหาร สภาพแวดล้อมและฤดูกาลในการปลูกซึ่งพื้นที่เขตร้อนแสงแดดมากจะทำให้สารไนเตรทจะสลายตัวได้เร็วจึงยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดเกี่ยวกับปริมาณไนเตรทที่ตรวจพบในผักไฮโดรโปนิกส์ อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนสารไนเตรทเป็นสารก่อมะเร็งในพืชผักนั้นเป็นไปได้น้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับ**สารไนเตรทจากอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูป** ดังนั้น เรายังคงสามารถบริโภค**ผักไฮโดรโปนิกส์ได้แต่ควรล้างทำความสะอาดอย่างถูกวิธีก่อนรับประทานเสมอ ข้อมูลของข่าวดังกล่าวจึงอาจทำให้ประชาชนตื่นตระหนกและเข้าใจคลาดเคลื่อน**

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ** กล่าวเสริมว่า แนวทางการลดไนเตรทในพืชผักก่อนการบริโภคคือนำผักไปต้มในน้ำเดือดหรือนึ่งเป็นเวลา 10 นาที สามารถช่วยลดค่าไนเตรทในผักได้ อีกทั้งการแช่ผักในน้ำเปล่า น้ำเกลือ และด่างทับทิม ก็มีแนวโน้มที่จะช่วยทำให้ค่าไนเตรทลดลงด้วยเช่นกัน สิ่งสำคัญไม่ว่าจะบริโภคผักไฮโดรโปนิกส์หรือผักที่ปลูกในดิน เราควรเลือกบริโภคผักให้มีความหลากหลายและล้างผักให้สะอาดทุกครั้งเพื่อให้ได้สารอาหารและประโยชน์สูงสุด

ขอขอบคุณ

3 สิงหาคม 2563