

# มารู้จักโรคมะเร็งตับ

เกิดจากการที่ประชาชนชอบกินปลาดิบ ได้แก่ ปลาร้า ลาบปลา ก้อยปลา ที่ไม่ปรุงให้สุก ด้วยความร้อน ทำให้ได้รับพยาธิใบไม้ตับเข้าไปจนถึงระยะเวลาหนึ่ง จะเป็นโรคมะเร็งตับและเสียชีวิตในเวลาต่อมา

## อาหารที่เป็นแหล่งของโรคพยาธิใบไม้ตับ

- น้ำปลาร้าดิบ
- ปลาร้าดิบ
- ปลาดิบ
- ลาบปลาดิบ
- ก้อยปลาดิบ



# สาเหตุของการเป็นโรคมะเร็งตับ



- 1) ชอบกินอาหารดิบ ๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากปลาน้ำจืด เช่น ปลาเกล็ดขาว ปลาชิว ได้แก่ อาหารประเภทก้อยปลาดิบ ลาบปลาดิบ น้ำปลาร้าดิบ ปลาร้าดิบ
- 2) ไม่ถ่ายอุจจาระลงส้วม ทำให้มีไข่พยาธิปะปนลงสู่ น้ำหรือหนองน้ำ และอาจจะไปอยู่ในหอย แล้วเจริญเติบโตเข้าไปอยู่ในปลา เมื่อคนกินปลา ก็จะทำให้ได้รับพยาธิเข้าไปในร่างกาย

## การป้องกันไม่ให้ เป็นโรคมะเร็งตับ

1. ต้องบริโภคอาหารประเภทปลาทุกชนิดที่ปรุงให้สุก ด้วยความร้อนได้แก่
  - น้ำปลาร้าต้มสุก
  - ลาบปลาสุก
  - ก้อยปลาสุก
2. ให้ถ่ายอุจจาระลงส้วมทุกครั้งเพื่อตัดวงจรของพยาธิใบไม้ตับ และป้องกันไม่ให้ เป็นโรคมะเร็ง

กินปลาทุกคำ...ต้องทำให้สุก

# ลาบเหนียวปลาตอง(สุก)

### ส่วนผสม

- ปลาตอง 1 ถ้วยตวง
- พริกชี้หนู
- ข้าวคั่ว
- หัวหอมแดง



### วิธีการทำ

ชูดเอาเฉพาะเนื้อของปลาตอง มาโขลกใส่ครกตำเบาๆ เพื่อให้เข้ากัน เติมน้ำต้มสุกเล็กน้อย ใส่พริก ข้าวคั่ว หัวหอม ปรุงรสตามใจชอบ แล้วนำมาใส่ใบตอง แล้วนำไปปิ้ง / ย่างให้สุก

## อาหารสุก สะอาดตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

1. เลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่สดใหม่ ไม่มีตัวอ่อนของพยาธิ มีสีส้มตามธรรมชาติ ไม่ขาวเสียด หรือไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อหยาบ-วุ้นที่ตายโดยไมทราบสาเหตุ ห้ามบริโภค
2. ปรุงอาหารให้สุกเสมอ ด้วยความร้อน ต้องใช้ความร้อนสูงอย่างน้อย 70°C เพื่อให้ทำให้อาหารสุกทั่วถึงทุกส่วน
3. ก่อนปรุง หรือหยิบจับอาหาร ต้องล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บสั้น ถ้ามีบาดแผลที่มือควรปิดแผลพลาสติกให้เรียบร้อย
4. การเก็บอาหารประเภทเนื้อสัตว์ จัดเป็นสัดส่วน แยกประเภท ลุก-ดิบ หรือตามชนิดอาหาร เนื้อดิบเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5°C หรือในตู้เย็น

### ไม่ปรุงอาหารแบบ ลุก ๆ ดิบ ๆ

## เทคนิคง่าย ๆ ในการปรุงอาหารประเภทปลาให้สุก

เราสามารถนำอาหารประเภทปลา มาทำให้สุกโดยการต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง ทอด ได้แก่

- น้ำปลาร้า และเนื้อปลาร้า นำมาต้มให้สุกก่อนนำไปใส่ในส้มตำ แจ่ว
- ปลา ก่อนนำไปทำลาบปลา ต้องนำไปต้มให้สุก หรือนำไปปิ้ง ย่าง หรือ ทอด

### เมนูอาหารปลาปรุงสุก

#### ส้มตำปลาร้า

##### ส่วนผสม

- มะละกอล้าง 1 ถ้วย
- พริกชี้หนู 3 แห่ง
- น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนกินข้าว
- ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 1 ถ้วย
- มะเขือเทศลูกเต๋า 2 - 3 ลูก
- น้ำมะนาว
- น้ำปลา
- กระเทียม
- น้ำปลาร้าต้มสุก



##### วิธีการทำ

โขลกกระเทียม พริกชี้หนู ถั่วฝักยาวพอแตก ใส่มะเขือเทศ โขลกเบา ๆ เสร็จมะละกอ โขลกคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้าต้มสุก น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว โขลกคลุกเคล้าให้ ส่วนผสมเข้ากันดี ชิมรส กินกับผักสด ยอดผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ยอดกระถิน ผักกาดขาว ฯลฯ



คนอีสาน...เลิกกินปลาดิบ ปลาร้าดิบ... ไม่เป็นมะเร็งตับ มะเร็งท่อน้ำดี



# กินถูกที่...ดูสุขภาพดี



กินปลาร้า ต้มสุก



กินลาบปลาสุก



กินก้อยปลาสุก