

5 คำถามยอดฮิต กินอย่างไรให้ปลอดภัยจากสารพิษ

ปัจจุบันคนไทยหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการใส่ใจในเรื่องของอาหารการกิน ทำให้มีคำถามมากมายจากผู้บริโภคที่อยากรู้ว่าจะต้องเลือกบริโภคอาหารอย่างไรให้ปลอดภัยจากสารอันตราย วันนี้จึงมีคำตอบจากคำถามยอดฮิต มาบอก

1. สิ่งที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหารมีอะไรบ้าง?

สิ่งที่เป็นพิษภัยต่อสุขภาพที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร อาจเกิดจากการตั้งใจใส่ลงไปเพื่อวัตถุประสงค์อย่างหนึ่งอย่างใด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่าเป็นอันตรายหรืออาจจะเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ แต่เป็นผลซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิต กรรมวิธีการผลิต โรงงานหรือสถานที่ผลิต การดูแลรักษา การบรรจุ การขนส่งหรือการเก็บรักษา หรือเกิดเนื่องจากการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้แก่

● สารเคมี (Chemicals) เช่น

- โลหะในอาหารสำเร็จรูปและภาชนะบรรจุอาหาร เช่น ตะกั่ว สารหนู ปปรอท ดีบุก แคดเมียม ฯลฯ
- สารตกค้างจากเคมีกำจัดศัตรูพืช (Pesticide residues) และยาสัตว์ตกค้าง (Animal drug residues)
- สารตกค้างจากอุตสาหกรรมการผลิต ได้แก่ PCB's และโลหะเป็นพิษ เช่น แมงกานีส ตะกั่ว ปปรอท ฯลฯ
- สารห้ามใช้ในอาหาร เช่น บอแรกซ์ ฟอรัมาลีน สารกันรา

● จุลินทรีย์ (Microorganism) และสารพิษจากจุลินทรีย์ (Microorganism Toxin) เช่น

- จุลินทรีย์ที่เป็นข้อบ่งชี้ว่า อาหารนั้นผ่านกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ถูกต้อง คือ โคลิฟอร์ม และ อี.โคไล
- จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ที่พบบ่อย ได้แก่ สแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส ซัลโมเนลลา คลอสตริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ ฯลฯ
- สารพิษจากเชื้อรา (Mycotoxins) เช่น แอฟลา-ท็อกซินในถั่วลิสง
- สารพิษจากจุลินทรีย์ ได้แก่ โบทูลิน จากเชื้อ คลอสตริเดียม โบทูลินัม

● สิ่งแปลกปลอมอื่นๆ เช่น ขาหรือปีกแมลงสาบ ขนหนู เศษกระดาษ เศษโลหะ ตะปู แก้ว เป็นต้น

2. สิ่งที่เป็นพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารมีอันตรายต่อเราอย่างไร?

สิ่งที่เป็นพิษภัยที่ปนเปื้อนในอาหารมีอยู่มากมาย ในที่นี้ขอยกตัวอย่างที่พบมากในปัจจุบัน

● สารเคมี (Chemicals)

■ **ดินประสี** (โพแทสเซียมไนเตรต) นิยมใส่ในอาหารประเภทเนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อวัว เพื่อให้เนื้อเปื่อย สีสวย รสดี และเก็บไว้ได้นาน ก่อให้เกิดมะเร็งเนื่องจากเป็นสารที่ก่อให้เกิด ไนโตรซามีน (Nitrosamine)

■ **น้ำประสานทอง (บอแรกซ์)** หรือที่เรียกว่า ผงกรอบ เฟ่งแซ นิยมใส่ในลูกชิ้น แป้งกรอบ มีพิษทำให้ไตอักเสบได้

■ **สารฟอกขาว หรือผงซักฟอก** นำมาใช้ในการฟอกอาหารให้ขาว เพื่อให้มีความขาวน่ารับประทาน เช่น ถั่วงอก ขิงซอย ยอดมะพร้าว หม้อไม้ดอง มีพิษ คือ ทำให้เกิดการอักเสบของอวัยวะที่สัมผัสอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร ปวดหลัง ปวดศีรษะ อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็ว หากได้รับในปริมาณมากจะทำให้ถ่ายเป็นเลือด ชักหมดสติ หายใจไม่ออก ไตวาย หรืออาจจะเสียชีวิตได้ในที่สุด

▪ **สารกันรา** (กรดซาลิซิลิก) นิยมนำมาใช้ในอาหารแห้ง หรืออาหารดอง เช่น มะม่วงดอง ผักดอง ผลไม้ดอง เพื่อกันไม่ให้เชื้อราขึ้น และเพื่อให้เนื้อของผักผลไม้ที่ดองคงสภาพ ไม่และ นำมารับประทาน มีพิษ คือ ทำลายเซลล์ในร่างกายให้ตาย หากบริโภคในปริมาณมาก จะทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้ ความดันโลหิตต่ำจนช็อกได้ หรือในบางรายที่แพ้แม้บริโภคในปริมาณน้อย จะทำให้เป็นผื่นขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ มีไข้

▪ **น้ำตาลดองศพ** (ฟอร์มาลีน) ใส่ในอาหารเพื่อให้อาหารคงความสด ไม่เน่าเสียง่าย และเก็บรักษาได้นาน เช่น อาหารทะเล ผักสด และเนื้อสัตว์สด มีพิษ ปวดท้องรุนแรง อาเจียน อุจจาระร่วง หดสติและอาจถึงตายได้ หรือมีพิษสะสมจะทำลายระบบการทำงานของ ตับ ไต หัวใจ สมอง หรือหากสัมผัสจะเกิดการระคาย ปวดแสบปวดร้อน

▪ สารตกค้างจากเคมีกำจัดศัตรูพืช หรือที่เรียกว่า ยาฆ่าแมลง ที่ตกค้างอยู่ในพืช ผัก ผลไม้ ถ้าได้รับในปริมาณมากจะเกิดพิษเฉียบพลัน คือ กล้ามเนื้อสั่น กระสับกระส่าย ชักกระตุก และหมดสติ หายใจขัดหรือหยุดหายใจได้ แต่อาการที่พบมาก คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน หรือสะสมในร่างกายจะเกิดเป็นมะเร็งได้

▪ **สี** ใส่ในอาหารเพื่อให้มีสีสันสวยงาม นำรับประทาน ซึ่งอาหารจะมีทั้งที่กฎหมายให้ใส่สีได้แต่กำหนดปริมาณ กับห้ามใส่สี โดยอันตรายส่วนใหญ่เกิดจากสีสังเคราะห์ทางเคมี ซึ่งมีโลหะหนักพวก ตะกั่วปรอท สารหนู สังกะสี โครเมียม ปะปนอยู่ซึ่งทำให้เกิดผลต่อร่างกาย ดังนี้

- ตะกั่ว : ระยะแรก จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเบื่ออาหารปวดศีรษะ โลหิตจาง ถ้าสะสมมากขึ้นจะมีอัมพาต ที่แขน ขา เพื่อ ชักกระตุก หมดสติ

- ปรอท : กรณีเฉียบพลัน จะมีอาการคลื่นไส้ ท้องเดิน ปวดมวนท้องรุนแรง ถ้าสะสมเรื้อรังเหงือกจะบวมแดงคล้ำ ผื่นตาย เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

- สารหนู : เกิดพิษต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้ผิวดำคล้ำ ตับอักเสบ หัวใจวาย

- โครเมียม: ถ้าสะสมในร่างกายเกินขนาดจะเกิดอาการเวียนศีรษะ กระหายน้ำรุนแรงอาเจียน หมดสติ และ เสียชีวิต เนื่องจากไตไม่ทำงาน ปัสสาวะเป็นพิษ

● จุลินทรีย์ (Microorganism)

▪ เชื้อจุลินทรีย์ เช่น **E. coli Salmonella spp** เกิดจากกระบวนการผลิต เช่น การฆ่าเชื้อ การเก็บรักษา หรือการขนส่ง อันตราย คือ เกิดอาการท้องเสีย ปวดท้อง อาเจียน หรือขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อและปริมาณที่ได้รับ

▪ สารพิษที่จุลินทรีย์สร้างขึ้น (Toxin) เช่น **C. botulinum**

● สิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ

เช่น เศษโลหะที่หลุดจากเครื่องมือ เส้นใย จากผ้าที่ใช้ในการผลิต ขาหรือปีกแมลงสาบ ขนหนูที่ติดมากับวัตถุดิบที่เก็บไม่ถูกสุขลักษณะ ดังนั้นการปนเปื้อนชนิดนี้จะสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

3. เราควรทำอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยที่กล่าวมาข้างต้น?

การหลีกเลี่ยงจากพิษภัยที่กล่าวมาข้างต้นโดยใช้หลัก 4 ล. คือ

1. **เลือกซื้อ** เลือกบริโภคอาหารที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานของรัฐ หรือเลือกตามชนิดของอาหาร เช่น

- เนื้อหมู ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน ไม่ซื้อเนื้อหมูมีสีแดงผิดปกติ เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ มีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อ

- อาหารทะเลสด เช่น ปลา กุ้ง ปลาหมึก เลือกซื้อที่เนื้อไม่เปียกเยิ้ม สีไม่ผิดปกติ มีน้ำแข็งรักษาความสะอาด และที่สำคัญก่อนปรุงควรล้างให้สะอาดก่อน

- ผักผลไม้ ควรซื้อตามฤดูกาลเพราะพืชจะมีความแข็งแรงทนทานต่อโรคและแมลงทำให้การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชลดลงหรือไม่ใช้เลย หรือกินผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาลนั้น ไม่ควรเลือกซื้อผักที่มีใบสวยๆ ควรเลือกซื้อผักที่มีรูพรุนจากการถูกแมลงกัดเจาะบ้าง

2. ลดพิษภัย อาหารที่ซื้อมาแล้วไม่แน่ใจว่ามีการปนเปื้อนสารพิษพวกสารเคมีห้ามใช้หรือไม่ ควรล้างอาหารนั้นด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อเป็นการลดปริมาณสารเคมีได้ในระดับหนึ่ง หรือไม่ควรกินอาหารสดๆ ควรปรุงอาหารให้ผ่านความร้อน เนื่องจากความร้อนสามารถลดสารเคมีบ้างชนิดได้

3. หลีกเสี่ยง การรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษ เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย หรือควรมีการหมุนเวียนอาหารที่รับประทาน ไม่รับประทานอาหารซ้ำซาก เพื่อลดโอกาสการได้รับสารพิษ

4. เลิกบริโภค อาหารที่เกินจำเป็นและอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะมีสารพิษปนเปื้อน เช่น ผัก-ผลไม้ดอง

4. สัญลักษณ์ใดบ้างที่ควรสังเกตก่อนการเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหาร?



- ตราสัญลักษณ์ตลาดสดหน้าชื่อ (Healthy Market) ให้กับตลาดที่มีโครงสร้างมั่นคง แข็งแรง สะอาด ถูกสุขลักษณะ อาหารที่จำหน่ายปลอดภัยจากสารเคมีปนเปื้อน
- ตราสัญลักษณ์อาหารปลอดภัย (Food Safety) มอบให้กับผู้ประกอบการ ชูเปอร์มาเก็ตในห้างสรรพสินค้า ตลาดสด ภัตตาคาร/ร้านอาหาร/สโมสรร ฯลฯ ที่ผ่านการตรวจสอบสารเคมีและจุลินทรีย์ เช่น สารบอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง สารกันรา ฟอรัมาลีน สารเร่งเนื้อแดง และจุลินทรีย์ก่อโรค เป็นต้น
- ตราสัญลักษณ์อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) ให้กับร้านอาหาร หรือแผงลอย ที่มีความสะอาดของอาหารที่จำหน่าย ปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ ผู้จำหน่ายมีสุขลักษณะที่ดีในการจำหน่าย
- เครื่องหมาย ออย. ให้กับผู้ประกอบการแปรรูปอาหารตามที่กฎหมายกำหนดให้ต้องมีการขออนุญาต โดยจะต้องผ่านมาตรฐาน 4 ด้าน คือ ด้านการผลิต ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านบรรจุภัณฑ์ และด้านการแสดงฉลาก

5. จะรู้ได้อย่างไรว่าเราได้รับพิษภัยจากอาหารที่บริโภค?

อาการที่บ่งบอกว่าร่างกายได้รับพิษภัยจากอาหารที่บริโภค จำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

1. อาการเป็นพิษแบบเฉียบพลัน คือ การเกิดอาการภายหลังจากรับประทานอาหารนั้นเข้าไปไม่นานนัก เช่น การกินอาหารที่มีแบคทีเรียปะปนอยู่จำนวนมาก ก็จะทำให้เกิดการปวดท้องและท้องเสียอย่างรุนแรง หรือการได้รับสารเคมีในปริมาณมาก เช่น ยาฆ่าแมลง จะเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน กระสับกระส่าย หรือกล้ามเนื้อชักกระตุก หรือสารฟอรัมาลีน หากโดนบริเวณผิวหนังจะเกิดระคาย ปวด แสบปวดร้อน

2. อาการเป็นพิษแบบเรื้อรัง คือการเกิดอาการเป็นพิษเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีสิ่งเป็นพิษเจือปนอยู่ในปริมาณน้อยและมีการสะสมอย่างต่อเนื่องมากขึ้นทุกวันจนมีปริมาณสารพิษในร่างกายมากขึ้น เช่น สารเคมีต่างๆ จำพวก ยาฆ่าแมลงตกค้าง ฟอรัมาลีน บอแรกซ์ ฯลฯ

ทั้งนี้ลักษณะอาการที่แสดงออกมาจะขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสิ่งที่เป็นพิษภัยที่ได้รับ
เข้าสู่ร่างกาย

หลักการในการกินอาหารให้ปลอดภัย คือ 4 ล. ต้องมีความรู้ในการเลือกซื้อ การลดสิ่งที่
เป็นพิษภัยที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ **หลีกเลี่ยงและเลิกบริโภค**อาหารที่ไม่ปลอดภัย เพื่อสุขภาพ
อนามัยที่ดีของทุกคน

เอกสารอ้างอิง

อาหารปนเปื้อนสารเคมี...อันตราย

<http://www.fda.moph.go.th/project/foodsafety/foodsafety46f10.htm> (23 พฤษภาคม 2552)

ตราสัญลักษณ์สุขภาพดีเริ่มที่อาหารปลอดภัย

http://www.dmsc.moph.go.th/webroot/secretary/Homepage/news45/June_45/7.html (24 พฤษภาคม 2552)

โครงการอาหารสะอาดรสชาติอร่อย

<http://dohinfo.anamai.moph.go.th/dohstat/result47/cfgt/cfgt.htm> (27 พฤษภาคม 2552)

สัญลักษณ์โครงการอาหารปลอดภัย http://www.bayercropscience.co.th/foodsafety/fst_logo.php
(27 พฤษภาคม 2552)

สารปนเปื้อนในอาหาร <http://www.dmsc.moph.go.th>

อันตรายจากลูกอมปีศาจ อุสนา ประจง <http://www.fda.moph.go.th/fda-net/html/product/apr/bulletin/vol21/title7.htm>

อาหารปลอดภัย ชีวิตปลอดภัย .สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดภูเก็ต. 2551