



## กินผักกาดขาวระวัง สารพิษตกค้างเพียบ | เดลินิวส์

ที่มา: โดย เดลินิวส์ วันศุกร์ที่ 8 พฤษภาคม 2558 เวลา 15:14 น.

กินผักกาดขาวระวัง สารพิษตกค้างเพียบ อธิบดีกรมวิทย์ เผย ผลสำรวจสารพิษตกค้างในพืช 7 ชนิดจากตลาดทั่วประเทศ ระหว่าง ธ.ค.57-มี.ค.58 พบผักกาดขาวตกค้างสูงสุด รองมาคะน้า และผักบุ้ง แนะล้างผักด้วยน้ำส้มสายชูหรือน้ำเกลือชะล้างสารพิษ วันศุกร์ที่ 8 พฤษภาคม 2558 เวลา 15:14 น. เมื่อวันที่ 8 พ.ค. 58 นายแพทย์อภิชัย มงคล อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยว่า ผลการเฝ้าระวังสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในผักสด ที่นิยมบริโภคจำนวน 7 ชนิด ได้แก่ คะน้า ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ตำลึง แดงกวา กะหล่ำปลีและผักกาดขาว จากตลาดกลางค้าส่ง ตลาดสดขนาดใหญ่ และห้างค้าปลีกทั่วประเทศ จำนวน 1,593 ตัวอย่าง ระหว่างเดือน ธ.ค.57-มี.ค.58 ตรวจพบสารพิษในเกณฑ์ไม่ปลอดภัยจำนวน 6 ตัวอย่าง คิดรวมเป็นร้อยละ 0.4 โดยพบในผักกาดขาว 3 ตัวอย่าง คะน้า 2 ตัวอย่าง และผักบุ้ง 1 ตัวอย่าง ทั้งนี้เพื่อตรวจหาสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างกลุ่มออร์กาโนฟอสเฟตและกลุ่มคาร์บาเมท ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพสูง ทำให้มีอาการมึนงง ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก ชักและเสียชีวิต“





## สาหร่ายใน...สาหร่ายทะเลปรุงรส

ที่มา: โดย ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย 24 เม.ย. 2558 05:01

สาหร่ายปรุงรส ขนมหามว่างยอดนิยมของคนไทยแทบทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเด็กๆ ที่ชื่นชอบขนมขบเคี้ยว เพราะสาหร่ายยังทาน ยิ่งมัน ยิ่งเคี้ยว ยิ่งเพลิน รสชาติมีทั้งมัน เค็ม แดมยังมีการปรุงรสที่หลากหลาย เช่น รสบาร์บีคิว สไปซี่ พริกญี่ปุ่น เป็นต้น

สาหร่ายที่นำมาเป็นอาหาร ได้แก่ สาหร่ายทะเล และสาหร่ายน้ำจืด สาหร่ายทะเลที่นิยมนำมาทำสาหร่ายปรุงรส จัดได้ว่าเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีไอโอดีนค่อนข้างสูง และมีใยอาหารที่มีส่วนช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ทว่าสาหร่ายปรุงรสที่แสนอร่อยนี้ หากได้มาจากแหล่งน้ำที่มีการปนเปื้อนของสารพิษจำพวก โลหะหนัก เช่น สารหนู และแคดเมียม เมื่อเรารับประทานเข้าไปก็อาจก่อโทษต่อร่างกายได้ ปกติสารหนูเป็นสารที่ใช้ในอุตสาหกรรมการผลิต เช่น ยารักษาโรค วัตถุระเบิด แก้ว เซรามิก และใช้ในวัตถุทางการเกษตร เช่น ยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหนู

หากโรงงานผลิตเหล่านี้ปล่อยน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำ หรือเกษตรกรใช้ยาฆ่าแมลงในการเกษตร ก็อาจทำให้สารหนูปนเปื้อนลงสู่แหล่งน้ำ และตกค้างอยู่ในสาหร่ายที่เจริญเติบโตในแหล่งน้ำนั้นได้

สารหนูมีอยู่ 2 รูปแบบ คือ สารหนูอินทรีย์และสารหนูอนินทรีย์ ซึ่งสารหนูที่เป็นพิษต่อร่างกาย ได้แก่ สารหนูอนินทรีย์ หากได้รับสารหนูเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากๆ จะทำให้มีอาการพิษแบบเฉียบพลัน คือ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นตะคริว และการทำงานของหัวใจล้มเหลว

หากได้รับในปริมาณน้อยๆ บ่อยๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้สะสมในร่างกายและเกิดอาการพิษเรื้อรัง คือ ชาตามปลายมือ ปลายเท้า แขนขาอ่อนเพลีย มีปัญหาทางระบบประสาท ระบบเลือดและเส้นโลหิต และอาจทำให้เป็นมะเร็งได้



## สารกันบูดในซอสสุกี้

ที่มา : โดย ภาครัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย 10 เม.ย. 2558 05:01

ใกล้เทศกาลสงกรานต์แล้ว คนไทยถือว่าเทศกาลสงกรานต์เป็นเทศกาลที่พ่อแม่พี่น้องได้มีโอกาสพบปะเจอหน้ากันอีกครั้ง ซึ่งถือเป็นเรื่องดีและสิ่งที่จะขาดเสียไม่ได้คือ การรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว

ส่วนใหญ่มักเห็นเกือบทุกบ้านคือ หมูกระทะ เนื้อกระทะ สุกี้ยากี้ หมูจุ่ม เนื้อจุ่ม เป็นต้น หากคนเยอะก็ซื้อเนื้อซื้อหมูมาทำกันเอง

ส่วนน้ำจิ้มก็ชิมตามใจชอบ แต่ถ้าคนไม่เยอะก็ซื้อแบบสำเร็จ ไม่ต้องเสียเวลายุ่งยากในการเตรียม น้ำจิ้มก็มีทั้งแบบสำเร็จรวมอยู่ในถุงหรือถ้าต้องการรสชาติกลางๆ ก็หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เกตทั่วไป

น้ำจิ้มสุกี้ก็ ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมที่คล้ายๆกัน เช่น ซอสพริก พริก เต้าหู้ยี้ กระเทียมดอง น้ำมันงา กุ้งฝอย เครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู

นอกจากนี้อาจมีส่วนผสมของสารกันบูดที่ใช้เพื่อถนอมน้ำจิ้มสุกี้ก็ให้เก็บรักษาได้ยาวนาน และสามารถช่วยยับยั้งหรือทำลายจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย ยีสต์ รา ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย หรือยับยั้งปฏิกิริยาทางเคมีที่ทำให้อาหารเสื่อมเสียได้

ปกติสารกันบูดชนิดที่อนุญาตให้ใส่ในอาหารได้นั้นมีความปลอดภัยระดับหนึ่ง แต่การรับประทานอาหารที่มีสารกันบูดเป็นประจำ อาจส่งผลให้ร่างกายขับออกไม่ทัน จนอาจสะสมและตกค้างในร่างกาย และนำมาซึ่งความเจ็บป่วยได้



## อี.โคไล ในสลัดผัก

ที่มา :โดย ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย 3 เม.ย. 2558 05:01

เทรนด์รักสุขภาพ และการลดความอ้วนกำลังมาแรง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน แต่ให้พลังงานน้อย และแคลอรีต่ำ อย่างเช่น สลัดผัก สลัดไข่ สลัดไก่ ที่จัดเป็นชุดวางขายพร้อมน้ำสลัด จึงเป็นที่ต้องการของคนยุคนี้

สลัดจัดชุด ที่เราเห็นวางขายทั่วไป มักประกอบด้วยผักสดหลายชนิด เช่น ผักกาดหอม หอมใหญ่ มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลี และยังมีธัญพืชคั่วสุก เช่น ข้าว โปด ลูกเดือย ถั่วแดง เผือกคั่ว และแหล่งโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อไก่ ปกติเมื่อเราซื้อชุดสลัดข้างต้นแล้วเรามักนำมาทานทันที

โดยหารู้ไม่ว่าหากชุดสลัดดังกล่าวผ่านการเตรียม การปรุง และการบรรจุที่ไม่สะอาด หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ก็อาจมีของแถมอย่างเชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อนมาด้วย

อี.โคไล เป็นแบคทีเรียประจำถิ่นที่อาศัยอยู่ในลำไส้ จึงพบได้ในอุจจาระของทั้งคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ดังนั้น อี.โคไล จึงเป็นดัชนีที่บ่งชี้สุขลักษณะของอาหารและน้ำ ว่าผ่านการปรุง การผลิตที่สะอาด และเป็นไปตามสุขลักษณะที่ดีหรือไม่

สำหรับอาหารที่มักพบ อี.โคไล ปนเปื้อนได้แก่ อาหารดิบ ผักผลไม้สดที่ล้างไม่สะอาด เนื้อสัตว์และสัตว์น้ำที่ปรุงไม่สุก และอาหารปรุงสุกที่ค้างคืนไว้นาน

หากเราทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อนในปริมาณมากๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้มีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ อาจมีไข้ ปวดท้อง ท้องอืด แต่จะมีอาการไม่รุนแรง และจะหายได้เองภายในเวลา 1-2 วัน วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่างสลัดผักที่วางขายเป็นชุดๆ จำนวน 5 ตัวอย่าง จากตลาดสดและห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อน ผลปรากฏว่าพบเชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อนในสลัดผัก 3 ตัวอย่าง และมี 1 ตัวอย่าง ที่พบปนเปื้อนเกินเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ที่กำหนดให้อาหารพร้อมบริโภค/อาหารดิบเตรียมหรือปรุงในสภาพบริโภคได้ทันที เช่น ผัก ผลไม้ สลัด พบเชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 100 MPN/ กรัม

ท่านที่ชื่นชอบสลัดขอแนะนำควรเลือกซื้อจากร้านค้าที่มั่นใจว่ามีสุขลักษณะที่ดี คนขายใส่ถุงมือในการหยิบจับอาหารทุกครั้ง และควรนำผักมาล้างน้ำให้สะอาดโดยการปล่อยน้ำไหลผ่านผักประมาณ 2 นาที ก่อนทานเพื่อความปลอดภัย.