

เตือนภัย... สายแซ่บ

(พริกสด พริกแห้ง พริกป่น)

อาหารสีสันจัดจ้าน รสชาติเผ็ดร้อน (แซ่บ !)

ประกอบด้วยเครื่องเทศสำคัญ ก็คือ **พริก**

ทั้งพริกสด พริกแห้ง พริกป่น สายแซ่บทั้งหลาย

ต้องเลือกแซ่บอย่างมีสติ เพื่อรับประโยชน์ดีๆจากพริก และไม่ให้เกิดโทษหรือภัยต่อสุขภาพ



สายแซ่บ! แบบนี้มีประโยชน์

สายแซ่บ! แบบนี้มีโทษ
เป็นภัยต่อสุขภาพ

สารแคปไซซิน (capsaicin)

วิตามินเอ วิตามินซี

สารต้านอนุมูลอิสระ

ส่งผลดีต่อระบบเผาผลาญ
เปลี่ยนไขมันเป็นพลังงานได้
ทำให้อารมณ์ดี ลดความตันโลหิต
ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงสายตา
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดน้ำตาล
ในเลือด ควบคุมคอเลสเตอรอล
ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ



ยาฆ่าแมลง

พริกที่พบ สวยงาม สีสดใส
ติดอันดับ 1 ใน 10 (Top Ten)
ผักที่จำหน่ายในห้องตลาดที่พบ
การตกค้างของสารเคมีกำจัด
ศัตรูพืชในปริมาณที่สูง



อะฟลาทอกซิน (aflatoxin)

พริกแห้ง พริกป่น หากเก็บรักษา
ไม่ถูกวิธีจะมีเชื้อราเกิดขึ้น
เสี่ยงต่อ อะฟลาทอกซิน ซึ่งเป็น
สารพิษที่เชื้อราผลิตขึ้นมา เป็น⁺
สารก่อมะเร็ง มีผลต่อไตและหัวใจ

รสเผ็ด

แบบร้อนปาก ริมฝีปากแห้ง คอดแห้ง หูอื้อ หายใจไม่สะดวก
ปวดท้อง ท้องอืด แบบร้อนลำไส้ และอาจท้องเสีย
หากรับประทานรสเผ็ดจัด เป็นเวลานาน ทำให้เกิดโรคกระเพาะ
ลำไส้อักเสบ เสี่ยงมะเร็งลำไส้ และโรคกรดไหลย้อน



สายแซ่บ! แบบปลดภัย

- เลือกพริกที่มีคุณภาพดี ถ้าเป็นพริกแห้ง พริกป่น ต้องไม่ชื้น ไม่ชื้นรา
- เก็บรักษาพริกแห้ง พริกป่น อย่างถูกวิธี โดยเก็บในที่แห้ง และไม่ชื้น
- ก่อนนำพริกสด พริกแห้งมาปรุงอาหาร ควรล้างทำความสะอาด
เพื่อลดสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้มากที่สุด
- รับประทานรสเผ็ด เท่าที่ร่างกายรับไหว หากเผ็ดจนรู้สึกไหม้
แบบร้อน แบบร้อน ควรหยุดทาน แล้วดื่มน้ำตาม เพื่อลดอาการในระบบทางเดินอาหาร



ขอบคุณร่มมูล :

13 ประโยชน์สุดเจี๊ยบ ของพริกสุดแซ่บ! ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง-หัวใจ-น้ำตาลในเลือด .

5 ก.ค. 2564 . สมุนไพรอัญเชstry . สิบคันได้จาก

https://www.technologychaoban.com/thai-local-wisdom/article_91304

การกินเผ็ดส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไร. 16 พ.ย. 2563. กัญญาดาต ศรีเมือง.

สิบคันได้จาก <https://intrend.trueid.net/article/การกินเผ็ดส่งผลเสียต่อ>
ร่างกายอย่างไร-truemidintrend_200306. เมื่อ 7 ก.ค. 2564

ผัก 10 ชนิดที่พบ "ยาฆ่าแมลง" ตกค้างสูงที่สุด .2562. กระทรวงสาธารณสุข.

เข้าสู่ได้จาก <https://www.saonook.com/health/17826/>



กองสุขภาพอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5
<http://www.foodsanitation.bangkok.go.th>



Food Sanitation Division
Health Department BMA



@foodsanitation

• WARNING • WARNING • WARNING • WARNING •