



ลูกชิ้นปิ้ง ลูกชิ้นทอด ปลอดภัย



ลูกชิ้น อาหารริมทางที่แปรรูปจากเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ เป็นอาหารที่ชื่นชอบทั้งเด็กและผู้ใหญ่ สามารถหารับประทานได้ง่าย



บอแรกซ์ หรือ โซเดียมบอเรต หรือ มีชื่อทางการค้าว่า น้ำประสานทอง ผงกรอบ ผงเนื้อนุ่ม สารขาวตอก และผงกันบูด

ลักษณะ ไม่มีกลิ่น เป็นผงสีขาวละเอียด หรือผงสีขาว ละลายน้ำได้ดี ใช้ประโยชน์ในทางอุตสาหกรรม เช่น ใช้ทำแก้วเพื่อทำให้ทนความร้อน ๓



ความเป็นพิษ : ทำให้ร่างกายอ่อนแอเสียเป็้อาหาร น้ำหนักลด เป็นพิษต่อไตและสมอง ก่อให้เกิดไตวาย อาเจียนเป็นเลือด และอาจตายได้



วิธีเลือกซื้อ-รับประทานลูกชิ้น ปราศจากสารบอแรกซ์



1

ซื้อลูกชิ้นที่ทราบผู้ผลิต หรือแหล่งผลิต ที่บรรจุภัณฑ์ มีรหัส อบ.



2

หลีกเลี่ยงลูกชิ้นแต่ง หรือ หยุน กรอบมากเกินไป

3

ลดการบริโภคลูกชิ้นลง ไม่บริโภคเป็นประจำทุกวัน หรือในปริมาณมาก เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้



4

ไม่ซื้อลูกชิ้นที่ใช้น้ำมันซ้ำในการทอด ลูกชิ้นที่ปิ้ง บ้างจนไหม้เกรียมมากเกินไป เพราะอาจมีสารก่อมะเร็ง

5

เลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีป้ายอาหารปลอดภัย



6

หลีกเลี่ยงการบริโภคลูกชิ้นสีส้มเข้มสดใสมากเกินไป



แหล่งข้อมูล

1. อันตรายจากการบริโภคอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน จาก <http://ctam.ubru.ac.th/index.php/en/สาระน่ารู้/227/>-อันตรายจากการบริโภคอาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อน
2. กิน "ลูกชิ้น" เป็นประจำ เสี่ยงตับ-ไตพังจาก "บอแรกซ์-โซเดียม-สารกันบูด" จาก <https://www.sanook.com/health/15781/>



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



กองสุขาภิบาลอาหาร



Food sanitation Division Health Department BMA