

หมูปิ้ง กินอย่างไรให้ปลอดภัย ?



หมูปิ้ง

เป็นอาหารเร่งด่วนแบบไทยๆ และเป็นที่นิยมของคนไทย

เป็นอย่างมาก เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย มีความอร่อย กินสะดวกและรวดเร็วซึ่งเป็นอาหารที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตประจำวันของคนในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก กรรมวิธีในการทำก็ง่ายไม่ซับซ้อน โดยนำหมูมาหมักตามสูตรต่างๆ และนำมาย่างให้สุกเพียงเท่านี้ก็จะได้หมูปิ้งที่หอมรับประทานแล้ว เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค กองสุขาภิบาลอาหาร จึงมีคำแนะนำการเลือกบริโภคหมูปิ้งอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ดังนี้



คำแนะนำสำหรับผู้บริโภค

- เลือกซื้อหมูปิ้งที่ร้านมีการทำความสะอาดเตาแก๊สทุกวัน ซึ่งเตาแก๊สต้องไม่มีเขม่าควันดำ และคราบน้ำมันเกาะ
- ภาชนะที่รองรับหรือบรรจุหมูปิ้งต้องสะอาด มีอุปกรณ์ปกปิดป้องกันฝุ่นละออง แมลงและสัตว์นำโรค

❗ ไม่เลือกซื้อหมูปิ้งที่มีลักษณะผิดปกติจากธรรมชาติ เช่น นุ่ม เด้ง กรอบ หรือสีผิดปกติเกินไป

❗ ผู้ขายแต่งกายถูกสุขลักษณะ และไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง

❗ ลดความเสี่ยงการเกิดโรค โดยกินอาหารหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ และไม่กินอาหารซ้ำๆ กันทุกวัน

คำแนะนำสำหรับผู้ขาย

❗ ล้างทำความสะอาดเตาแก๊สที่ใช้ปิ้งย่างเป็นประจำทุกวัน

❗ ภาชนะที่รองรับหรือบรรจุหมูปิ้งต้องสะอาด มีการล้างทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน มีอุปกรณ์ปกปิดป้องกันฝุ่นละออง แมลงและสัตว์นำโรค

❗ แต่งกายสะอาดและปฏิบัติถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

❗ หมูที่นำมาจำหน่ายต้องไม่มีสารเคมีปนเปื้อน เช่น สารบอแรกซ์ สารเร่งเนื้อแดง และสารกันบูด



สิ่งที่แอบแฝงมากับหมูปิ้ง !!



1 สารบอแรกซ์

ถ้าหากได้รับสู่ร่างกายในปริมาณไม่มาก แต่สะสมเป็นเวลานานจะเกิดอาการเรื้อรัง เช่น อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ตับและไตอักเสบ ระบบสืบพันธุ์เสื่อม สมรรถภาพ เป็นต้น ถ้าได้รับในปริมาณสูงจะเกิดอาการเป็นพิษแบบเฉียบพลัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อจจาระร่วง อาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

2 สารกันบูด

หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากจะเกิดการสะสมในร่างกายส่งผลให้เกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำหนักลด ท้องเสีย ส่งผลต่อระบบการทำงานของตับ ไต เป็นอัมพาตและเสียชีวิต

3 สารก่อมะเร็ง

เกิดจากควันไฟของถ่านที่ลอยขึ้นมาจับกับหมูปิ้งบนเตา หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากจะเกิดการสะสมในร่างกาย อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้

4 เชื้อแบคทีเรีย

หมูปิ้งที่มีการประกอบปรุง เก็บรักษาที่ไม่ถูกสุขลักษณะ อาจมีการปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องเสีย อาเจียน เป็นต้น

เรียบเรียงโดย นางศิริณฤฎ์ วังขจร นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

ที่มา:

1. วิสิฐศักดิ์ วุฒิสถิร. สารก่อมะเร็งจากอาหารปิ้งย่าง ทอด. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน, 2561, จาก http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifa_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=77
2. ขวาท นุชจิร. 2551. อันตรายจากอาหารปิ้งย่างและทอด. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน, 2561, จาก http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=2185
3. โรงพยาบาลบึงราชบุรี. 2552. อาหารก่อมะเร็ง กักร้ายในความอร่อย. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน, 2561, จาก <https://www.bumrungrad.com/th/betterhealth/2552/cancer-prevention/Are-you-eating-your-way-to-cancer>

