

กินเส้น **ไม่** กิน(สารกัน)บูด

สารกันบูด คือ อะไร?

“สารกันบูด” หรือชื่อเรียกทางวิชาการว่า “วัตถุกันเสีย” เป็นสารเคมีที่ใช้เพื่อยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร โดยป้องกันการเสื่อมเสียของอาหารที่เกิดจากจุลินทรีย์ ซึ่งผู้ผลิตอาหารเพื่อการค้า มักใช้สารกันบูดมาใส่ในอาหาร



อาหารชนิดใดที่เต็มไปด้วยสารกันบูด

อาหารประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ก๋วยจั๊บ เกี๊ยม้อ อุดัง ราเมง โซบะ ลอดช่อง เป็นต้น คนไทยนิยมบริโภคอาหารประเภทเส้นรองจากข้าว ซึ่งเส้นส่วนใหญ่จะทำมาจากแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี แต่ประเทศไทยมีอากาศร้อน ทำให้อาหารมีโอกาสเน่าเสียได้ง่าย ผู้ประกอบการส่วนใหญ่จึงนิยมใส่สารกันบูด กลุ่มของกรดเบนโซอิกและเกลือเบนโซเอต ลงในอาหารประเภทเส้นดังกล่าว กฎหมายที่ควบคุม ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 389 พ.ศ. 2561 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร (ฉบับที่ 5) กำหนดให้ พาสต้า ก๋วยเตี๋ยว และผลิตภัณฑ์ทำนองเดียวกัน ที่ผ่านกระบวนการชนิดสด ชนิดแห้ง ชนิดกึ่งสำเร็จรูป มีปริมาณกรดเบนโซอิกและเกลือเบนโซเอตได้ ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

ทำไมจึงใส่สารกันบูดในอาหาร

อาหารส่วนใหญ่เมื่อเก็บไม่ถูกวิธีหรือเก็บในที่อากาศร้อนๆ เป็นเวลานานจะเน่าเสียได้ง่าย จึงต้องหาวิธีการต่างๆ มายืดอายุการเก็บรักษาอาหาร ใช้ความร้อนฆ่าเชื้อโรค ใช้ความเย็นแช่แข็ง เพื่อหยุดการเติบโตของเชื้อโรค ใช้เกลือ ใช้น้ำตาลในการดองหรือแช่อิ่ม



อันตรายจากสารกันบูด !!

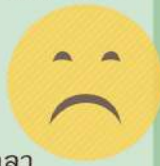
พิษเฉียบพลัน

คือ กรณีที่ได้รับสารกันบูดปริมาณมากเข้าสู่ร่างกาย เช่น การได้รับกรดเบนโซอิกจากเส้นก๋วยเตี๋ยวในปริมาณสูง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย วิงเวียน และปวดศีรษะได้



พิษกึ่งเรื้อรังและพิษเรื้อรัง

เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารกันบูดในปริมาณไม่สูงสะสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน ตามปกติหากได้รับสารกันบูดในปริมาณไม่สูงร่างกายสามารถขับออกเองได้ แต่ถ้าได้รับทีละน้อยแต่ยาวนานอาจก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง



แหล่งที่มา :

1. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 389 พ.ศ. 2561 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร (ฉบับที่ 5) เข้าถึงได้ที่ <http://www.ratchakitcha.soc.go.th>.
2. สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แนวทางการใช้วัตถุเจือปนอาหารและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เข้าถึงได้ที่ <http://food.fda.moph.go.th>.
3. สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เข้าถึงได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th>.

รับประทานอาหารประเภทเส้นอย่างไร ให้ปลอดภัยจากสารกันบูด

- 1 เลือกซื้ออาหารที่มีบรรจุภัณฑ์ และมีฉลากระบุผู้ผลิต สถานที่ผลิตชัดเจน ระบุวันผลิต และวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมายและเลขสารบบอาหารของ อย.
- 2 เลือกซื้ออาหารกับแหล่งจำหน่ายที่มีระบบการตรวจสอบสินค้าที่เหมาะสม ควรเลือกซื้อกับผู้จำหน่ายที่มีการใช้ความเย็นในการควบคุมอุณหภูมิสินค้าขณะจำหน่าย
- 3 บริโภคอาหารหลายชนิดหมุนเวียนกันไป เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมสารพิษตกค้าง
- 4 รับประทานผักผลไม้สดเป็นประจำ นอกจากโยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย วิตามินบางชนิดและสารต้านอนุมูลอิสระตามธรรมชาติยังทำปฏิกิริยาต้านการเกิด มะเร็งได้ด้วย
- 5 หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารพร้อมบริโภคบรรจุกล่องที่ไม่ได้ขายหมดวันต่อวัน
- 6 ปรุงอาหารสดใหม่รับประทานเอง หากเป็นไปได้ควรทำอาหารกินเองบ้าง



เรียบเรียงโดย นางวิไลรัตน์ เขียวชาญ นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร