



อะฟลาทอกซินในถั่วลิสง อันตรายกว่าที่คุณคิด



อะฟลาทอกซินคืออะไร ?

เรียบเรียงโดย นางสาวยุวดี บุญชัยวัฒนา
นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ

สารพิษอะฟลาทอกซิน (aflatoxin) คือ สารพิษชนิดหนึ่งที่เชื้อรากลุ่ม *Aspergillus flavus* และเชื้อรากลุ่ม *Aspergillus parasiticus* สร้างขึ้น สารอะฟลาทอกซินที่พบตามธรรมชาติ มีอยู่ 4 ชนิด คือ aflatoxin B1, B2, G1 และ G2 โดย aflatoxin B1 จะมีความเป็นพิษสูงที่สุดในประเทศไทยมีภูมิอากาศแบบร้อนชื้น สารอะฟลาทอกซินจึงพบได้ง่าย โดยเฉพาะในอาหาร และผลผลิตทางการเกษตร ซึ่งการปรุงอาหารด้วยความร้อนธรรมดาไม่สามารถทำลายพิษอะฟลาทอกซินให้หมดไปได้ เนื่องจากสารพิษนี้สามารถทนความร้อนได้สูงถึง 260 องศาเซลเซียส

อาหารที่มักพบสารพิษอะฟลาทอกซิน



ถั่วลิสง ข้าวโพด ทอม กระเทียม พริกแห้ง โดยเฉพาะอาหารที่มีถั่วลิสงคั่ว และถั่วลิสงป่นที่ใช้ในการประกอบปรุงอาหาร เช่น ส้มตำไทย ก๋วยเตี๋ยวประเภทต้มยำ ผัดไท เนื่องจากเป็นอาหารจานเดียวที่คนไทยนิยมบริโภค



ความเป็นพิษของอะฟลาทอกซิน

องค์การ IARC ได้จัดสารอะฟลาทอกซิน เป็นสารก่อมะเร็ง Class I ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นที่ตับ และอาจก่อมะเร็งในอวัยวะอื่น ๆ เช่น ไต ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบประสาท ระบบสืบพันธุ์ และระบบภูมิคุ้มกัน องค์การอนามัยโลก จัดให้เป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงชนิดหนึ่ง เพราะปริมาณของอะฟลาทอกซินเพียง 1 ไมโครกรัม สามารถทำให้เกิดการกลายพันธุ์ในแบคทีเรีย และทำให้เกิดมะเร็งในสัตว์ทดลองหากได้รับอย่างต่อเนื่อง และอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งตับในมนุษย์

ข้อกำหนด

Codex กำหนดให้มีการปนเปื้อนของสารอะฟลาทอกซินในถั่วลิสงที่ต้องนำไป

ผ่านขบวนการต่อไปได้ไม่เกิน 15 พีพีบี และในประเทศไทย ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 พ.ศ.2529 กำหนดให้มีสารอะฟลาทอกซินปนเปื้อนในอาหารได้ไม่เกิน 20 ไมโครกรัม/ กิโลกรัมของอาหาร หรือ 20 พีพีบี

ข้อแนะนำสำหรับผู้บริโภค

ผู้บริโภคควรหลีกเลี่ยงการทานถั่วลิสงและถั่วลิสงป่นที่มีสีเหลืองคล้ำหรือมีสีดำ มีกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นอับ และควรซื้อผลิตภัณฑ์ถั่วลิสงในปริมาณที่เพียงพอเท่านั้น ไม่ควรซื้อมากเก็บครั้งละมาก ๆ ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่ไว้วางใจได้ และเก็บรักษาในที่แห้งสนิทและไม่มีน้ำชื้น



ที่มาของข้อมูล

- สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย อะฟลาทอกซินในถั่วลิสงต้ม. <https://www.foodsafety.moph.go.th/th/news-national-detail.php?id=340&pcid=270&pcpage=86>
- ดวงจันทร์ สุชาประเสริฐ และวงศดา ยุธยาดี. สารพิษอะฟลาทอกซินที่ปนเปื้อนในเครื่องเทศ . กองอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ http://webdb.dmhc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_3_001c.asp?info_id=172

@foodsantation

Food Sanitation Division Health Department BMA

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5

