



เมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว อันตรายที่คุณอาจไม่เคยรู้



เมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ถูกใจใครหลาย ๆ คน นิยมรับประทานกันแบบดิบ ๆ ไม่ผ่านความร้อน แต่รู้หรือไม่ว่าการรับประทาน อาหารดิบ เช่น กุ้งแช่น้ำปลา ปูไข่ดอง ไข่ดองน้ำปลา แผลมอหองดอง ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

อันตรายจากการรับประทาน "เมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว"

- 1. อาหารเป็นพิษ** เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเชื้อที่มักเป็นสาเหตุของภาวะอาหารเป็นพิษจากเมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว ได้แก่

 - ซาลโมเนลลา (Salmonella)** พบมากในเนื้อสัตว์ดิบ ไข่ดิบ แผลมอหองดิบ เชื้อนี้ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ่ายมีมูก คลื่นไส้ อาเจียน และมีไข้
 - วิบริโอ พาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus)** พบในอาหารทะเลจำพวก ปลา ปู กุ้ง หอย แผลมอหอง ฯลฯ เชื้อนี้ทำให้ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำมีกลิ่นเหม็นเหม็นอหองง่วงเหงา
 - เอสเชอริเชีย โคลิ (Escherichia coli)** พบในอาหารที่ปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ อาหารปรุงไม่สุก ทำให้ถ่ายอุจจาระเหลว ปนมูกเลือด ปวดเกร็งท้อง อาเจียน อาเจียนไข้ร่วมด้วย
- 2. พยาธิ** เมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว เป็นเมนูที่รับประทานกันแบบดิบ ๆ ไม่ผ่านความร้อน ซึ่งมีโอกาสติดเชื้อมาจากพยาธิต่าง ๆ ได้แก่

 - พยาธิใบไม้ในปอด** เกิดจากการรับประทานปูและกุ้ง ที่มีตัวอ่อนระยะติดต่อของพยาธิใบไม้ในปอด ทำให้ปอดอักเสบ มีอาการเจ็บหน้าอก ไอเรื้อรัง
 - พยาธิตัวกลม พยาธิตัวตืด** เกิดจากการรับประทานแผลมอหองดิบ ซึ่งอาการที่เกิดจากพยาธิมีหลายแบบ เช่น น้ำหนักลดลง ปวดท้อง ท้องเสีย
- 3. สารเคมีและโลหะหนัก** พบได้ในเนื้อแผลมอหอง ได้แก่ สารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง สารพิษซีบี โลหะหนัก เช่น สารหนู ปรอท หากร่างกายได้รับสารเคมีและโลหะมากเกินไปอาจมีโอกาสรุนแรงได้
- 4. ระบบไตทำงานหนัก** เนื่องจากเมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว เป็นเมนูที่แช่น้ำปลาหรือซีอิ๊วจะมีรสเค็ม จึงทำให้มีโซเดียมสูง หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมากอาจนำไปสู่โรคไตได้

- กินเมนูแช่น้ำปลา ดองซีอิ๊ว อย่างไรให้ปลอดภัย**
- 1. วัตถุดิบสด สะอาด กรรมวิธีการปรุงถูกสุขอนามัย**
 - 2. กินอย่างพอเหมาะ**
 - 3. กินอาหารที่ปรุงสุก ปลอดภัยที่สุด**

แหล่งที่มา

1. กุ้งแช่น้ำปลา ปลอดภัยปัด กับอันตรายที่คุณไม่เคยรู้(ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://hellokhunmor.com>
2. ปูไข่ดองเมนูแสนอร่อย ที่แอบซ่อนอันตราย.(ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://hellokhunmor.com>
3. กินดิบบ้าง ควบกับดิบ เลือดยังไงไม่เสี่ยง (ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://home.maefahluang.org/17700642/rawfood>
4. คนรักแผลมอหองต้องระวัง หากปลาแผลมอหองดิบอันตรายกว่าที่คิด.(ออนไลน์) สืบค้นจาก <https://www.fascino.co.th/article/post/raw-salmon-dangers>

ด้วยความช่วยเหลือจาก กรุงเทพมหานคร

