

รู้เท่าทัน! ก่อนกิน... แมลงทอด



แมลงทอด ถึงแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการ ให้โปรตีนสูง อร่อย ถูกใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ แต่ขณะเดียวกันก็มีความเสี่ยง ในการปนเปื้อนสารอันตราย ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

ความเสี่ยงในการปนเปื้อนสารอันตราย

-  **ดักแด้หนอนไหมทอด** มีสารฮิสตามีน (Histamine) ที่เป็น สารก่อภูมิแพ้ จะพบปริมาณมากขึ้น ในอาหารประเภทโปรตีนบางชนิด และมีการปนเปื้อนแบคทีเรียในปริมาณสูง
-  **ตั๊กแตนทอด** อาจพบสารเคมีที่ฉีดพ่นกำจัดศัตรูพืช ประเภทกัดกินใบตกค้างในตั๊กแตน

ข้อควรระวัง



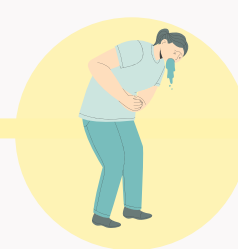
- กลุ่มที่เป็นโรคภูมิแพ้หรือหอบหืดควรหลีกเลี่ยง เพราะจะได้รับผลกระทบถึงขั้นเป็นอันตรายต่อร่างกาย ได้ง่ายกว่าบุคคลทั่วไป
- ผู้บริโภคทั่วไปสามารถรับประทานได้ แต่ควรสังเกตอาการ ตนเองเมื่อรับประทาน

อาการเมื่อได้รับสารปนเปื้อนอันตราย

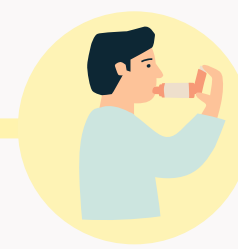
● สารฮิสตามีน (Histamine)



ผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง



ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน



หอบหืด

อาจถึงขั้นอันตรายต่อชีวิตได้ ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และปริมาณที่ได้รับรวมทั้งช่วงเวลาที่ได้รับ

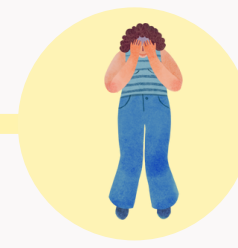
● สารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Pesticide)



ปวดศีรษะ เหนื่อยออกมาก



อาเจียน ท้องเสีย



กล้ามเนื้อสั่น ม่านตาหด

หากไม่ได้รับการรักษาโดยทันที อาจถึงขั้นอันตรายต่อชีวิตได้

การเลือกซื้อแมลงทอดให้ปลอดภัย

1



แมลงที่เลี้ยงเพื่อการจำหน่าย แมลงที่มีคนนำมากินได้ แมลงที่อาศัยอยู่กับต้นไม้หรือสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ที่ไม่มีการใช้สารเคมี

2



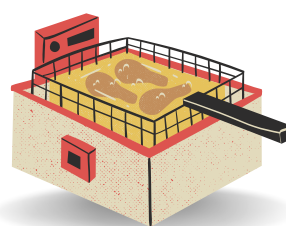
ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า เหม็นบูด เหม็นหืน และ **ปรุงให้สุกด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง** เช่น คั่ว ทอด ต้ม เป็นต้น

3



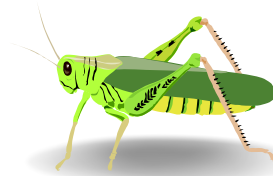
ควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายที่มีการปกปิดอาหาร ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง

4



ดูลักษณะของน้ำมันที่ใช้ทอดต้องไม่เหม็นยว ไม่เป็นสีดำคล้ำ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ซึ่งอาจทำให้เกิด **สารโพลาร์ในปริมาณ** ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

5



ควรเด็ดปีก ขน ขา หรือ หนามแข็งของแมลงทิ้ง ก่อนกิน เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้

ด้วยความห่วงใยจาก กรุงเทพมหานคร

