



สรุปผลการตรวจสอบหาสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่ายในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

จากผลการตรวจวิเคราะห์ปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ของอาสาสมัครอาหารปลอดภัย สมาพันธ์ชมรมคัมภีร์ครองผู้บริโภคกรุงเทพฯ พบตัวอย่างที่ไม่ผ่านเกณฑ์

มาตรฐาน ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 283 (พ.ศ.2547) เรื่องกำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีปริมาณสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนัก จำนวน 729 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 18.32 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด 3,979 ตัวอย่าง



สัมตำกาด เบนยอดคิตอจได้รบสารพิษไม่รู้ตัว

หากนึกถึงเมนูอาหารอีสาน เมนูยอดนิยมอันดับต้นๆ ก็คงจะหนีไม่พ้น “ส้มตำ” คนทั่วไปมักเข้าใจว่า “ส้มตำ” เป็นอาหารพื้นเมืองของภาคอีสานหรือของประเทศลาวแต่แท้จริงแล้วส้มตำถือเป็นอาหารสมัยใหม่ ที่ถือกำเนิดมาราว 40 ปีเท่านั้น เนื่องจากมะละกอบนพื้นดินนำเข้ามาจากประเทศมาเลเซียในช่วงสงครามเวียดนาม ซึ่งเวลานั้นสหรัฐอเมริกาได้เข้ามาตั้งฐานทัพในประเทศไทยและได้มีการติดถนนมิตรภาพเพื่อใช้ในการลำเลียงยุทโธปกรณ์ต่างๆ พร้อมทั้งได้นำเมล็ดพันธุ์มะละกอไปปลูกทั้งสองข้างถนนมิตรภาพด้วยเหตุนี้มะละกอจึงได้เดินทางเข้าสู่ภาคอีสานและเกิดเป็นอาหารจานเด็ดอย่าง “ส้มตำ” ขึ้นในปัจจุบันธุรกิจร้านอาหารอีสานเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากจึงทำให้เกิดการแข่งขันสูงผู้ประกอบการจึงต้องหาจุดเด่นเพื่อดึงดูดลูกค้า จากส้มตำธรรมดาๆ จึงเปลี่ยนมาเป็นส้มตำกาด ซึ่งลักษณะของส้มตำกาดคือ ลักษณะเหมือนส้มตำทั่วไปแต่จะมีการใช้กรดใส่อาหารที่มีสีสั่น ลวดลาย สีฉูดฉาด หรือ ใส่ในถาดอะลูมิเนียม และมีเครื่องเคียง เช่น หมูยอ แคบหมู ผักดอง เส้นขนมจีน หอยเชอร์รี่ ผักลวก ฯลฯ เป็นส่วนประกอบ ซึ่งการใช้กรดที่มีสีสั่น ลวดลาย สีฉูดฉาด หรือ ถาดอะลูมิเนียม นั้นจะเกิดการกัดกร่อนจากกรดของน้ำมะนาว และน้ำมะขามเปียก เมื่อกรดสีหรือถาดอะลูมิเนียมถูกกัดกร่อน จะเกิดการปนเปื้อนของสารตะกั่วที่มาจากสี หรืออะลูมิเนียมในถาดที่ใส่ส้มตำ หากเรารับประทานเข้าไป สารตะกั่ว หรืออะลูมิเนียมจะสะสมในร่างกายและหากสะสมในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้

สารตะกั่วและอะลูมิเนียมมีพิษต่อร่างกายของเราอย่างไร พิษของสารตะกั่ว

หลังจากได้รับสารตะกั่วที่ละลายเข้าไปในร่างกายแล้ว สารพิษจากตะกั่วค่อยๆ สะสมในร่างกายจนถึงระยะเวลาหนึ่งอาจนานเป็นปี จึงแสดงอาการ สารตะกั่วเมื่อเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าทางใดจะถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตไปจับกับเม็ดเลือดแดงแทนที่เหล็ก (Fe²⁺) ซึ่งเป็นโลหะที่จำเป็นในการสร้างเม็ดเลือดแดงทำให้เกิดอาการโลหิตจาง (Anaemia) และมีผลให้ปริมาณเหล็กในน้ำเหลืองเพิ่มขึ้นผิดปกติ สารตะกั่วบางส่วนไปสะสมในกระดูกและจะเข้าไปแทนที่แคลเซียม

(Ca²⁺) ซึ่งเป็นโลหะที่จำเป็นในการสร้างกระดูกและฟันทำให้มีอาการปวดตามข้อ กระดูกฝุ่ และหักง่าย ถ้าไปสะสมที่รากฟันทำให้เห็นสีม่วงหรือสีดำบริเวณเหงือกบางครั้งเรียกว่าเส้นตะกั่ว (Lead line) ฟันหลุดได้ง่ายมีผู้วิจัยพบว่าตะกั่วสามารถเกาะกับกระดูกในร่างกายได้นานถึง 32 ปีและยังสะสมในไขมัน ระบบประสาท สมอง ระบบน้ำเหลือง ตับ และไต อาการพิษเรื้อรังที่พบบ่อยคือ อาการของระบบย่อยอาหารจะเกิดการปวดท้อง น้ำหนักลด เบื่ออาหารคลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก อาการพิษทางประสาท และสมองทำให้ทรงตัวไม่อยู่ เกิดอาการประสาทหลอน ซึมไม่รู้สึกตัว ชัก มือและเท้าตก เป็นอัมพาต สลบ และอาจตายได้พิษของอะลูมิเนียม

ภาชนะอะลูมิเนียมใช้ได้กับอาหารเกือบทุกชนิดยกเว้นอาหารที่มีรสเปรี้ยว เพราะไม่ทนต่อการกัดกร่อนของกรดและด่าง ผลการศึกษาทางพิษวิทยาของอะลูมิเนียมพบว่าเมื่อได้รับอะลูมิเนียมจากการกินเข้าไปผลที่เกิดขึ้นในขั้นแรกจะกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ปอด และกระดูก ซึ่งจะทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ โรคสมองเสื่อม โรคเนื้อเยื่อแข็ง และอาจทำให้เกิดโรคพาร์กินสัน (Parkinson's disease) และโรค ALS (amyotrophic lateral sclerosis)



เรื่องน่ารู้

เราจะป้องกันสารตะกั่วและอะลูมิเนียมจากการกินส้มตำกาดได้อย่างไร การป้องกันสารพิษจากตะกั่วและอะลูมิเนียมเข้าสู่ร่างกายนั้นไม่มีวิธีป้องกันที่ง่ายนิดเดียว คือ เราต้องรู้จักเลือกและหลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยงร้านที่ใช้ถาดสีใส่ส้มตำและหลีกเลี่ยงภาชนะที่ทำจากอะลูมิเนียม

ท่านผู้อ่านเห็นไหมว่าสารพิษจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป โดยไม่รู้ตัวหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์นั้นจะทำให้เกิดโรคต่างๆ ในร่างกายตามมา ดังนั้นเราสามารถป้องกันสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้โดยการเลือกใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับประเภทของอาหารและมีสภาพทนต่อการกัดกร่อนทั้งนี้เพื่อสุขภาพที่ดี ชีวิตปลอดภัย ของตัวท่านเอง

1. กองสุขภาพอาหาร สำนักอนามัย, เรียนรู้การสุขภาพอาหารด้วยตัวเอง. หลักสูตรการสุขภาพอาหาร บทที่ 4 ภาชนะอุปกรณ์ http://www.foodsanitation.bangkok.go.th/foodsanitation/online_examination/ch_4.pdf
2. ความรู้เกี่ยวกับสิ่งเป็นพิษ ตอนที่ 5 พ.ศ.2532 กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข หน้าที่ 1-8, http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=41 (สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2557)
3. พญ. สิทธิธีราห์ ชโรเตอร์ (31 พฤษภาคม 2555), มูลนิธิสมมาอาชีวะ. พ.ศ. 2554 http://www.summacheeva.org/index_thaitox_aluminium.htm (สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2557)
4. ประวัติส้มตำ ส้มตำ.th/history.html (สืบค้นเมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2557)

แบบสอบถาม

วัน/เดือน/ปี ที่กรอก.....

ข้อมูล.....

ชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....

อาชีพ.....

ที่อยู่สามารถติดต่อได้.....

.....

E-mail :

โทรศัพท์ :

ท่านสะดวกในการรับข้อมูล/ข่าวสาร การโฆษณา/ประชาสัมพันธ์ด้านอาหารปลอดภัยของสำนักอนามัย กองสุขภาพอาหาร ผ่านช่องทางใด

จดหมายข่าว สายด่วนอาหารปลอดภัย (0-2640-9983)

Website E-mail SMS.....

อื่นๆ ระบุ.....

ท่านได้รับความรู้ - ความเข้าใจในข้อมูลข่าวสาร ระดับความพึงพอใจ

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

การนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับประโยชน์

มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะ.....

.....

เคล็ดลับ



วิธีสังเกตน้ำปลาปลอม

น้ำปลาจะทำมาจากการหมักปลาและเกลือเท่านั้นต่อเมื่อเมื่อปริมาณที่ต้องการเพิ่มมากขึ้น ผู้ผลิตบางรายจึงได้ปลอมปนสิ่งอื่นๆ ลงไปในการผลิตเพื่อลดต้นทุนและเพิ่มปริมาณในการผลิต เช่น การเจือสีผสมเบอร์เกอร์ หรือใส่วัตถุกันเสียที่ไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งเมื่อนำมารับประทาน สารพิษที่เจือปนอยู่ในน้ำปลาเหล่านี้ก็จะสะสมอยู่ในร่างกายแล้ว ก่อโทษได้ หรือการใช้กากผงชูรส ซึ่งมีส่วนประกอบของกรดอะมิโนหลายชนิด แต่มีปริมาณกรดอะมิโนที่จำเป็นแก่ร่างกายของมนุษย์น้อยกว่า น้ำปลาแท้ๆ นั้นหมายความว่าน้ำปลาชนิดนี้มีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าวิธีสังเกตน้ำปลาปลอม

1. นำน้ำปลานั้นหยดลงบนถ่านไฟที่กำลังคุแดง ถ้าไม่มีกลิ่นเหมือนปลาไหม้หรือมีกลิ่นเป็นอย่างไรแสดงว่าเป็นน้ำปลาปลอม
2. นำน้ำปลานั้นไปกรองด้วยกระดาษกรองถ้าปรากฏว่าน้ำปลาที่ผ่านกระดาษกรองใสไม่มีสี หรือสีไม่เหมือนกันกับก่อนจะผ่านกระดาษกรองแสดงว่าน้ำปลานั้นปลอม
3. นำน้ำปลานั้นตั้งทิ้งไว้ให้นานในที่นิ่งสงบ ถ้ารวมตัวกันแล้วตกตะกอนนอนก้นขวดแสดงว่าเป็นน้ำปลาปลอม

ที่มา : <http://www.healthcarethai.com>

กรุณาส่ง

ติดตราไปรษณียากรก่อนส่งกลับด้วยนะครับ

Stamp

กองสุขภาพอาหาร สำนักอนามัย
เลขที่ 100/105 หมู่บ้านสินพัฒนาธานี
ถนนประชาวิวัฒน์ 1 แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

ขอขอบคุณในความร่วมมือ



หมายเหตุ สามารถส่งแบบสอบถามได้ที่ฝ่าย สิ่งแวดล้อมฯ
ทุกสำนักงานเขตทั่วกรุงเทพมหานครหรือส่งทางไปรษณีย์