



กทม



ไซยาไนด์ ในหน่อไม้ดิบ



ไซยาไนด์

เป็นสารที่มีความเป็นพิษ พบได้ตามธรรมชาติในพืชบางชนิด เช่น หน่อไม้ มันสำปะหลัง สารไซยาไนด์ที่ทำให้เกิดพิษเฉียบพลันเป็นอันตรายต่อคนและสัตว์ในปริมาณตั้งแต่ 0.5 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม



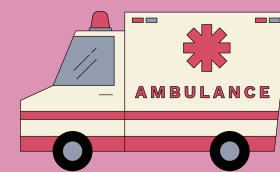
หน่อไม้ดิบ

มีสารไซยาไนด์อยู่มาก แต่หน่อไม้ดิบที่ผ่านการต้มจะทำให้ปริมาณสารไซยาไนด์ลดลง



อันตรายจากสารไซยาไนด์

หากได้รับปริมาณน้อย ร่างกายก็สามารถขับออกมาทางปัสสาวะได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณมาก สารไซยาไนด์จะไปจับตัวกับสารในเม็ดเลือดแดงแทนที่ออกซิเจน ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน **หมดสติ และเสียชีวิต**



การหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารไซยาไนด์ในหน่อไม้

- นำหน่อไม้มาต้มในน้ำเดือด อย่างน้อย 10 นาที ลดสารไซยาไนด์ได้ 90.5%
- การทำหน่อไม้ปิ้งหรือหน่อไม้กระป๋องที่ผ่านการต้ม ที่อุณหภูมิ 98-102 °C นาน 148-180 นาที ลดสารไซยาไนด์ได้ 97%



#ด้วยความห่วงใย จากกรุงเทพมหานคร



ที่มา

- <https://nutrition2.anamai.moph.go.th>
- <http://bqsf.dmsc.moph.go.th>
- <https://www.pptvhd36.com/health/food/3223>

จัดทำวันที่ 7 กรกฎาคม 2568



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

<http://foodsantiation.bangkok.go.th>

Foodsantiation Devision Health Department BMA



เรียบเรียงและออกแบบโดย นางสาวศิริบุรณ์ อากาศ พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข