

สารฟอกขาวกับเห็ดหูหนูขาวแห้ง

เห็ดหูหนูขาว สูดยอดของเห็ดที่ดอกมีลักษณะบางนุ่มคล้ายวุ้น มีสีขาวใส ขอบหยาบยกย่นเป็นคลื่น สมัยก่อนมีราคาแพงมักเป็นอาหารบำรุงร่างกายของคนรวย แต่ปัจจุบันเพาะเลี้ยงในโรงเรือนได้ ทำให้เห็ดหูหนูขาวราคาถูกลง หาซื้อได้ง่าย เราจึงเห็นเห็ดหูหนูขาวเป็นส่วนประกอบเมนูอาหารหลายชนิด เช่น ยำต่างๆ เย็นตาโฟ ซุปเห็ด ผัดเห็ดกับไข่ เห็ดหูหนูขาวมีประโยชน์หลายอย่าง ทั้งช่วยบำรุงกำลังและผิวพรรณ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้การไหลเวียนเลือดของ หัวใจดีขึ้น ลดอาการหลอดเลือดหัวใจขาด ตีบ บำรุงระบบย่อยอาหาร บำรุงปอด ไต บำรุงสมองและมีฤทธิ์ ช่วยในการนอนหลับ ทว่าเห็ดหูหนูขาวที่เราเห็นสีขาวใสเหล่านั้น อาจมีอันตรายแอบแฝงมาด้วยได้ คือ สารฟอกขาวหรือซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ที่ผู้ผลิตใช้ฟอกสีเห็ดหูหนูขาว ให้มีสีขาว ไม่คล้ำ น่าทาน สารชนิดนี้มี คุณสมบัติยับยั้งการเปลี่ยนสีของอาหารไม่ให้เป็นสีน้ำตาลเมื่ออาหารถูกความร้อน แสงแดด ซัลเฟอร์ไดออกไซด์เป็นวัตถุเจือปนอาหารที่กฎหมายอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ต้องใช้ตามชนิดอาหารและปริมาณ ที่กฎหมายกำหนดเท่านั้น เพราะหากได้รับสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์เข้าสู่ร่างกายปริมาณมากเกินไป ร่างกาย ไม่สามารถขับออกตามกลไกปกติได้หมด จะมีผลทำให้มีอาการหายใจติดขัด หลอดลมอักเสบ ระคายเคืองที่ จมูก คอ ปอด เวียนศีรษะ อาเจียน และลดประสิทธิภาพของการใช้ไขมัน โปรตีนในร่างกาย ในผู้ที่ป่วยเป็น โรคหอบหืดอยู่แล้วอาจทำให้อาการของโรครุนแรงขึ้นและหลอดลมตีบได้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างเห็ดหู หนูขาวแห้ง 5 ตัวอย่าง ที่วางขายในตลาดเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ สารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ตกค้าง ผลปรากฏว่าพบสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ทั้ง 5 ตัวอย่าง และพบในช่วง 1,194.60 - 3,036.80 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ซึ่งเกินปริมาณที่กฎหมายให้ใช้ทุกตัวอย่าง ตามประกาศ กระทรวงสาธารณสุข กำหนดให้ใช้สารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ปริมาณสูงสุดได้ไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ในอาหารกลุ่มผักแห้ง สาหร่ายทะเล นัทและเมล็ดที่แห้ง เห็นอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำ ก่อนนำเห็ดหูหนูขาวมาปรุงอาหาร ควรล้างน้ำและลวกในน้ำเดือด 2 นาที เพื่อลดปริมาณซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่ตกค้างลงให้อยู่ในระดับต่ำ และปลอดภัยต่อร่างกาย.

ผลวิเคราะห์ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในเห็ดหูหนูขาวแห้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 1 ย่านตลิ่งชัน	1,904.22
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 2 ย่านบางแค	3,036.80
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 3 ย่านพุทธมณฑล จ.นครปฐม	2,789.44
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 4 ย่านบางขุนเทียน	1,194.60
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 5 ย่านเมือง จ.สมุทรปราการ	2,883.04

วันที่วิเคราะห์ 17-27 ก.พ. 2566 วิธีวิเคราะห์ AOAC (2019) 990.28

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>