

น้ำปลาร้ากับสารตะกั่ว

น้ำปลาร้า เครื่องปรุงอาหารถิ่นอีสานที่คนไทยนิยมนำมาปรุงอาหารหลากหลายเมนู เช่น ส้มตำ ปูปลาร้า ยำขนมจีนและยำต่างๆ แกงเปอระ แกงหน่อไม้สด หมูปลาร้า เพราะน้ำปลาร้าช่วยให้อาหารมีรสอร่อย หรือที่เรียกกันว่าน้ำ น้ำปลาร้าได้จากการนำปลาน้ำจืด เช่น ปลากระดี่ ปลาสร้อย ปลาช่อน หรือปลาทะเล เช่น ปลาจวด ปลาข้างเหลือง ปลาช่อนทะเลมาหมัก กระบวนการหมักเริ่มจากล้างปลาให้สะอาดแล้วนำมาผสมกับเกลือ รำ ข้าวคั่ว หมักทิ้งไว้ 3 เดือนถึง 1 ปี จากนั้นกรองและต้มให้สุก ก็จะได้ น้ำปลาร้าแซบหนั ปัจจุบัน มีน้ำปลาร้าปรุงสำเร็จต้มสุกบรรจุขวดวางขายในท้องตลาดและร้านค้าออนไลน์หลายยี่ห้อให้เราเลือกซื้อมาปรุงอาหารได้สะดวกขึ้น ทว่าน้ำปลาร้าที่ช่วยชูรสให้อาหารนั้น อาจมีอันตรายบางอย่างแฝงอยู่ได้ เช่น โลหะหนักต่างๆ ที่ปนเปื้อนและสะสมอยู่ในแหล่งน้ำจืด ทะเล ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของปลาที่คนจับมาทำน้ำปลาร้า โลหะหนักที่ว่า เช่น สารตะกั่ว เมื่อเราได้รับตะกั่ว เข้าสู่ร่างกายจากการทานอาหาร ถ้าได้รับปริมาณน้อยๆ ร่างกายจะขับออกได้หมดตามธรรมชาติ แต่หากได้รับปริมาณมากๆ และบ่อยๆ จะก่อให้เกิดภาวะตะกั่วเป็นพิษได้ทำให้มีอาการปวดหัวรุนแรง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก หากตะกั่วเกิดการสะสมในร่างกายจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ทำลายระบบประสาทส่วนปลาย อาจเป็นอัมพาต ไตอักเสบ และเป็นหมันได้ สถาบันอาหาร ได้เก็บตัวอย่างน้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวด 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ ที่ขายในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ตะกั่วปนเปื้อน ผลปรากฏว่าพบตะกั่วปนเปื้อนในน้ำปลาร้าเพียง 1 ตัวอย่าง แต่พบในปริมาณ 0.09 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ซึ่งน้อยกว่าค่ามาตรฐานของไทยที่กำหนดให้พบตะกั่วปนเปื้อนได้สูงสุดไม่เกิน 1 มิลลิกรัมต่อ 1 กิโลกรัม วันนี้ น้ำปลาร้ายังปลอดภัยจากตะกั่ว แต่ไม่ควรทานเป็นประจำ และควรเลือกยี่ห้อที่ไม่เค็มมากในแต่ละวันควรทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อความปลอดภัยและร่างกายที่แข็งแรง.

ผลวิเคราะห์ปริมาณตะกั่วในน้ำปลาร้า

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ตะกั่ว (มิลลิกรัม ต่อกิโลกรัม)
น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวดยี่ห้อ 1	ไม่พบ
น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวดยี่ห้อ 2	ไม่พบ
น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวดยี่ห้อ 3	ไม่พบ
น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวดยี่ห้อ 4	0.09
น้ำปลาร้าต้มสุกปรุงรส บรรจุขวดยี่ห้อ 5	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 28 เม.ย. - 3 พ.ค. 2566 วิธี In-house method T9166 based on AOAC (2019) 999.10

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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