

แคดเมียมในเห็ดหูหนูขาวแห้ง

เห็ดหูหนูขาว นับเป็นส่วนประกอบในเมนูอาหารไทยหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแกงจืด ยำแซบ ๆ เย็นตาโฟ

เห็ดหูหนูขาว เป็นเห็ดที่หาทานได้ง่าย ราคาไม่แพง มีขายทั้งแบบสด ๆ ตามร้านค้าในตลาดสด หรือ ซูเปอร์มาร์เก็ต และแบบแห้งที่ขายตามร้านขายของแห้งทั่วไป

ชาวจีนยกย่องให้เห็ดหูหนูขาว เป็นเห็ดเพื่อสุขภาพ เป็นยาช่วยบำรุงกำลังและผิวพรรณ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน มีส่วนช่วยในการระบายท้อง และบำรุงระบบย่อยอาหาร

ทว่าเห็ดชนิดอื่นๆ รวมถึงเห็ดหูหนูขาว หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่าอาจมีโลหะหนักที่เป็นอันตราย เช่น แคดเมียม ปนเปื้อนอยู่ด้วยได้

ปกติเราจะได้รับแคดเมียมจากอาหาร น้ำ อากาศ โดยเฉพาะจากการทานอาหารที่มีพืช ผัก สมุนไพร หรืออาหารทะเลที่ปนเปื้อนแคดเมียม

แล้วส่วนประกอบอาหารเหล่านี้ปนเปื้อนแคดเมียมได้อย่างไร?

พืช ผัก สมุนไพร จะปนเปื้อนแคดเมียมได้จากการดูดซึมแคดเมียมที่มีในดินที่เพาะปลูก หรือน้ำที่ไชรัดเข้าไปสะสมในลำต้นและใบ ส่วนอาหารทะเลหากจับมาจากแหล่งน้ำทะเลที่ใกล้กับแหล่งการทำ

อุตสาหกรรม หรือแหล่งน้ำที่ใกล้กับบริเวณที่ทำเหมือง ก็อาจทำให้อาหารทะเลมีแคดเมียมปนเปื้อนได้

หากเราได้รับแคดเมียมเข้าสู่ร่างกายปริมาณมากๆ จากการทานอาหารจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ มี น้ำลายไหล ปวดท้อง ช็อค ไตและตับถูกทำลาย

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่างเห็ดหูหนูขาวแห้ง จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 2 ร้านค้าและ 3 ยี่ห้อ ที่วางขายในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์แคดเมียมปนเปื้อน

ผลปรากฏว่าพบแคดเมียมปนเปื้อนในเห็ดหูหนูขาวแห้งทั้ง 5 ตัวอย่าง แต่พบในปริมาณที่น้อยมาก ซึ่งประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดเกณฑ์มาตรฐานปริมาณปนเปื้อนสูงสุดของแคดเมียมไว้ในอาหาร

เห็นอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำแม่เห็ดหูหนูขาวจะมีประโยชน์เพียงใด ก็อย่าทานกันให้บ่อยนัก

ควรเลือกทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่จะดีกว่า

เพื่อให้ได้ทั้งประโยชน์และปลอดภัยต่อร่างกาย

ผลวิเคราะห์แคดเมียมใน... เห็ดหูหนูขาวแห้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	แคดเมียม (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 1 ย่านเยาวราช	น้อยกว่า 0.06
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ร้าน 2 ย่านพรานนก	0.14
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ยี่ห้อ 1	น้อยกว่า 0.06
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ยี่ห้อ 2	น้อยกว่า 0.06
เห็ดหูหนูขาวแห้ง ยี่ห้อ 3	น้อยกว่า 0.06

วันที่วิเคราะห์ 3-6 ก.ย. 2561 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9166 based on AOAC (2012) 999.10

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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