ฮีสตามีนกับทูน่าซาซิมิ

ซาซิมิ อาหารสัญชาติญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาจากอาหารญี่ปุ่นชื่อว่า “นามะสึ” ที่นำปลาดิบมาสับให้ละเอียด ทานคู่กับน้ำส้มสายชูที่ผสมวาซาบิ และน้ำส้มสายชูผสมขิง ต่อมา เมื่อโชยุได้ถือกำเนิดขึ้น ชาวญี่ปุ่นก็เริ่มทานซาซิมิกับโชยุ โดยเปลี่ยนจากสับปลาดิบให้ละเอียดมาเป็นหั่นปลาดิบให้เป็นชิ้นบาง จัดวางไว้บนหัวผักกาดที่หั่นฝอย และโรยหน้าด้วยใบชิโซะ ซาซิมิส่วนใหญ่ทำจากอาหารทะเล มากุโร่ หรือ ทูน่า นับเป็นอาหารทะเลอีกชนิดที่นิยมนำมาทำเป็นเมนูซาซิมิ ทว่า วันนี้ขอเตือนให้ระวัง เพราะเมนูซาซิมิทูน่าที่อร่อยลิ้นนั้นอาจมีอันตรายแอบแฝงอยู่ด้วยได้ อันตรายที่ว่า คือ สารฮิสตามีน การเก็บรักษาปลาทูน่าดิบที่อุณหภูมิสูง หรือ อุณหภูมิห้องเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เนื้อปลาเน่าเสีย และแบคทีเรียเจริญเติบโต ซึ่งแบคทีเรียที่เจริญเติบโตนี้ มันจะไปย่อยสลายกรดอะมิโนฮีสทิดีนที่มีอยู่ในโปรตีนเนื้อปลา แล้วเปลี่ยนเป็นสาร ฮิสตามีน ซึ่งเป็นสารก่อภูมิแพ้ปนเปื้อนในเนื้อปลาทูน่าได้ ผู้บริโภคที่แพ้ เมื่อได้รับฮิสตามีน เข้าสู่ร่างกายจากการทานอาหาร จะทำให้มีอาการคล้ายกับอาการแพ้อื่นๆ ตั้งแต่ระดับไม่รุนแรงไปจนถึงรุนแรง ได้แก่ ทำให้มีอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก ปวดหัว ท้องเสีย คัน มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ความดันเลือดต่ำ เห็นภาพซ้อน และอาจเกิดภาวะแพ้อย่างรุนแรงได้ วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างทูน่าซาซิมิจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 3 ร้านค้าและ 2 ซูปเปอร์มาร์เก็ต ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ฮีสตามีนปนเปื้อน ผลการวิเคราะห์ปรากฏว่า พบฮีสตามีนปนเปื้อนในทูน่าซาซิมิ 2 ตัวอย่าง แต่ปริมาณที่พบยังไม่สูงมาก ท่านที่เป็นขาประจำทูน่าซาซิมิ ขอแนะว่าควรเลือกซื้อจากร้าน ที่เก็บรักษาทูน่าซาซิมิไว้ในอุณหภูมิแช่เย็นตลอดเวลาในระหว่างขาย หากซื้อมาแล้วก็ควรทานให้หมดในครั้งเดียว ไม่ควรเก็บไว้นาน เพื่อความปลอดภัย ///

ผลวิเคราะห์ฮีสตามีนในทูน่าซาซิมิ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ฮีสตามีน (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
ทูน่า ซาซิมิ ร้าน 1 ย่านลาดยาว จตุจักร	6.53
ทูน่า ซาซิมิ ซูปเปอร์มาร์เก็ต 1 ย่านงามวงศ์วาน นนทบุรี	ไม่พบ
ทูน่า ซาซิมิ ร้าน 2 ย่านงามวงศ์วาน นนทบุรี	ไม่พบ
ทูน่า ซาซิมิ ร้าน 3 ย่านงามวงศ์วาน นนทบุรี	ไม่พบ
ทูน่า ซาซิมิ ซูปเปอร์มาร์เก็ต 2 ย่านอารีย์	6.53

วันที่วิเคราะห์ 3-4 ต.ค. 2561 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9181 based on AOAC(2012) 977.13

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ http://www.nfi.or.th/foodsafety/