

ส่งท้ายปี 2561 กับการเลือกทานอาหารอย่างปลอดภัย (ตอน 2)

วันนี้คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” ขอส่งท้ายปีเก่าด้วยการนำเสนอผลการวิเคราะห์แบบเน้นๆ เฉพาะชนิดอาหารที่ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (มกราคม – พฤศจิกายน 2561) สถาบันอาหารตรวจพบว่ามีเชื้อก่อโรคปนเปื้อน เกินเกณฑ์มาตรฐานกำหนด กันอีกครั้ง อาหารที่พบเชื้อก่อโรคปนเปื้อน เกินเกณฑ์มาตรฐานกำหนด ล้วนแต่เป็นอาหารใกล้ตัว รสแซ่บ ที่คนไทยนิยมทานดิบ ได้แก่ หอยนางรมดิบ กุ้งแช่น้ำปลา ยำมะม่วงปู้ม้า ซึ่งตรวจพบเชื้อก่อโรคที่ชื่อ *วิบริโอ พาราไฮโมไลติคัส* เกินเกณฑ์มาตรฐาน 9 ตัวอย่าง เชื้อชนิดนี้ พบได้ตามธรรมชาติ ทั้งตามชายฝั่งทะเล น้ำกร่อย บริเวณปากอ่าวแม่น้ำ อันตรายของมันคือ ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้มีอาการท้องเสีย เป็นตะคริวในช่องท้อง วิงเวียน อาเจียน ปวดหัว มีไข้และหนาวสั่น การติดเชื้อมักมีสาเหตุจากการทานอาหารทะเลดิบๆ เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา หรืออาหารที่ผ่านการให้ความร้อนไม่เพียงพอ เช่น ผ่านการลวก นึ่ง ปิ้งย่าง ระยะเวลาสั้นๆ ความร้อนระดับนี้จะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ ทำให้ยังคงมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เมื่อทานเข้าไปจึงทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย

นอกจากนั้น พบตัวอย่างก๋วยจั๊บน้ำร้อน มีเชื้อก่อโรคชนิด *วิบริโอ คลอเรลลา* เกินเกณฑ์มาตรฐาน 1 ตัวอย่าง เห็นผลการวิเคราะห์ห้อย่างนี้ หากรักและห่วงสุขภาพของตัวเอง ก็ควรหลีกเลี่ยงการทานอาหารดิบ อาหารที่ปรุงไม่สุก หรือสุกๆ ดิบๆ หันมาเลือกทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ หรือหากเป็นอาหารที่ปรุงสุกแล้วแต่ตั้งทิ้งไว้เป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรือแช่ตู้เย็นเก็บไว้ ก่อนนำมาทานก็ควรอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง จะดีกว่า

เพราะจากผลการวิเคราะห์ ตามตารางด้านล่าง ยืนยันได้อย่างดีว่า การทานอาหารดิบ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อก่อโรคเข้าสู่ร่างกายจริงๆ ///

ผลวิเคราะห์เชื้อก่อโรคปนเปื้อนในตัวอย่างอาหาร

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	รายการวิเคราะห์	ผลการวิเคราะห์		พบเกินมาตรฐาน (ตัวอย่าง)
		ไม่พบ (ตัวอย่าง)	พบ (ตัวอย่าง)	
หอยนางรมดิบ 5 ตัวอย่าง	<i>วิบริโอ พาราไฮโมไลติคัส</i>	1	4	4
ก๋วยจั๊บน้ำร้อน 5 ตัวอย่าง	<i>วิบริโอ คลอเรลลา</i>	4	1	1
กุ้งแช่น้ำปลา 5 ตัวอย่าง	<i>วิบริโอ พาราไฮโมไลติคัส</i>	3	2	2
ยำมะม่วงปู้ม้า 5 ตัวอย่าง	<i>วิบริโอ พาราไฮโมไลติคัส</i>	2	3	3

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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