

### สารหนูกับหมึกแห้ง

อาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็น กุ้ง หอย ปู ปลา และหมึก เมื่อนำมาประกอบอาหารทั้งแบบเมนูทอดสด หรือแปรรูปด้วยการนำมาตากแห้ง นำมาดอง เพื่อให้เก็บไว้ทานได้นานตลอดทั้งปี หมึกตากแห้ง นับเป็นการแปรรูปที่ง่ายไม่ต้องลงทุนมาก แค่นำหมึกสดมาล้างน้ำทำความสะอาด ตัดแต่งตามรูปแบบที่ต้องการ แล้วตากแดดดีๆ สักสองแดดก็ได้เป็นหมึกแห้งที่ขายได้ราคาสูง หมึกแห้ง นำมาทำเมนูอาหารได้หลากหลาย เช่น ทอด ปิ้ง ย่างทานเป็นกับแกล้มหรือทานคู่กับข้าวต้มร้อนๆ ก็อร่อยไปอีกแบบ หมึกเป็นสัตว์ทะเลที่มีกพบโลหะหนักปนเปื้อน ซึ่งปนเปื้อนจากแหล่งน้ำทะเลที่หมึก อาศัย โดยเฉพาะสารหนู ซึ่งมีอยู่ 2 รูปแบบคือ สารหนูอินทรีย์ และสารหนูอนินทรีย์ สารหนูรูปแบบที่เป็นพิษหรืออันตรายต่อร่างกายมากคือ สารหนูอนินทรีย์ ส่วนใหญ่พบได้ในแหล่งที่มี โรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้สารหนู แหล่งที่มีการใช้สารกำจัดศัตรูพืช และในบริเวณที่มีการถลุงแร่ หากหมึกแห้งที่เราซื้อมาปรุงอาหาร เป็นหมึกที่อาศัยอยู่ในบริเวณแหล่งน้ำที่มีสารหนูปนเปื้อน ก็จะทำให้สารหนูปนเปื้อนอยู่ในตัวของหมึกด้วย เมื่อเรทานหมึกเข้าสู่ร่างกาย สารหนูจะเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกาย ปกติร่างกายจะกำจัดสารหนูออกจากร่างกายได้อย่างรวดเร็ว โดยพบว่ามีประมาณ 80-90% ของสารหนูที่เข้าสู่ร่างกายจะถูกกำจัดออกทางปัสสาวะภายใน 2 วัน แต่หากเราได้รับสารหนูติดต่อกันเป็นเวลานานๆ และบ่อยครั้ง สารนี้จะทำให้เกิดแผลหรือเป็นรูที่ช่องจมูก ผิวหนังหนาขึ้น มีรอยด่างดำที่ผิวหนัง อาจมีเส้นสีขาวบนเล็บ ซาตามปลายมือ ปลายเท้า มีอาการอ่อนเพลียของแขน ขา และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็งผิวหนัง

วันนี้สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มตัวอย่างหมึกแห้งจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 4 ย่านการค้าและ 1 ยี่ห้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของสารหนูทั้งหมด ผลวิเคราะห์พบว่าหมึกแห้งอยู่ 2 ตัวอย่าง ที่พบปริมาณสารหนูทั้งหมดปนเปื้อนเกินค่ามาตรฐานตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน ที่กำหนดให้พบสารหนูทั้งหมดได้ไม่เกิน 2 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว สาวกเมนูหมึกแห้งทั้งหลายขอแนะนำไม่ควรทานให้บ่อยมากนัก และในแต่ละวันควรทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลายเพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรง ///

### ผลวิเคราะห์สารหนูทั้งหมดในหมึกแห้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณสารหนูทั้งหมด (มิลลิกรัม / กิโลกรัม)
หมึกแห้ง ย่านหนองแขม	<b>2.023</b>
หมึกแห้ง ย่านคลองเตย	1.360
หมึกแห้ง ย่านจตุจักร	1.524
หมึกแห้ง ยี่ห้อ 1	<b>2.884</b>
หมึกแห้ง ย่านพุทธมณฑลสาย 4	1.473

วันที่วิเคราะห์ 24 พ.ย. – 2 ธ.ค. 2563 วิเคราะห์ Based on AOAC(2019), 990.28

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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