



ระวัง...สารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างในอาหาร

ปภัสสร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ผัก ผลไม้ และอาหารที่เรารับประทานกันเป็นประจำนั้น อาจมีความเสี่ยงจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ตกค้างในอาหารที่เรารับประทานเข้าไป โดยอาหารที่มักตรวจพบสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด ปลาเค็ม ปลาแห้ง หมึกแห้ง กุ้งแห้ง ปลาร้า เป็นต้น ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ตกค้างในอาหาร เรามีวิธีง่าย ๆ ที่จะหลีกเลี่ยงอันตรายเหล่านี้ ดังนี้

วิธีการหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

- เลือกซื้อผักที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลงบ้าง เลือกรับประทานผัก ผลไม้ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน เลือกผักใบมากกว่าผักหัว เพราะผักหัวจะสะสมสารพิษไว้มากกว่า ล้างผัก และผลไม้เพื่อลดปริมาณสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ตามวิธีกำหนดในหัวข้อต่อไป ตามด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง ผักและไม้ที่ปอกเปลือกได้ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนปอกเปลือก
- ในกรณีที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า ให้สังเกตจากสภาพแวดล้อม เนื่องจากปกติอาหารจำพวกนี้ต้องมีแมลงวันตอม หากพบว่าไม่มีแมลงวันตอม อาจสันนิษฐานเบื้องต้นได้ว่ามีการปนเปื้อนสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ควรนำไปผ่านความร้อนก่อน หรือ ไม่ควรซื้อไปรับประทาน

การล้างผัก ผลไม้เพื่อลดปริมาณสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (สารฆ่าแมลง)

- ใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดาหรือผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 90-95%
- ใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 แช่นาน 15 นาที ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 60-84%
- ใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลาย ๆ ครั้ง ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 25-63%
- ใช้ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 35-43%
- ใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที ช่วยลดปริมาณสารตกค้างได้ 27-38%

ทั้งนี้ หากผู้บริโภคได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าไปในร่างกาย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ซึ่งการแสดงอาการนั้นจะมีอยู่ 2 แบบ คือ

- พิษเฉียบพลัน เมื่อได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากๆ ในครั้งเดียว จะทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนล้า กระจกกระส่าย ชักกระตุกและหมดสติ หายใจขัดและอาจหยุดหายใจได้ แต่พิษที่พบมากที่สุด คือ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน

- พิษเรื้อรัง เกิดขึ้นเมื่อได้รับพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเป็นเวลานาน อาการอาจใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปีได้รับสะสมจนทำให้เกิดโรคร้ายแรงได้ เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น

Fact Sheet อาหาร ฉบับที่ 2/2557