



## สารกันรา... ภัยร้ายในอาหาร

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ สารกันรา...ภัยร้ายในอาหาร ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เมื่อพูดถึงพิษภัยที่มาถึงอาหาร คงทำให้คุณผู้ฟังหลายท่านเกิดความวิตกกังวล เกิดความกลัวจนไม่กล้าจะซื้อหาอะไรมารับประทาน ยิ่งข่าวคราวที่ออกมาเรื่อย ๆ ว่า พบอัตราการเจ็บป่วยเนื่องจากโรคมะเร็งมีสูงมาก และสาเหตุหนึ่งที่สำคัญก็คือ การรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนสารอันตราย ไม่ว่าจะเป็นสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ตกค้างในผักผลไม้ บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาว แอฟลาทอกซิน และสารกันรา ซึ่งสารกันรานี้ล่ะคะ เป็นสารอันตรายในอาหารที่น่ากลัวมากเลยนะคะ ก่อนอื่นดิฉันจะพาคุณผู้ฟังไปรู้จักกับสารกันรา กันก่อนค่ะ

สารกันรา มักเป็นที่รู้จักกันในชื่อของสารกันบูด หรือกรดซาลิซิลิก ซึ่งเป็นกรดที่มีอันตรายต่อร่างกายมาก ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขจึงได้มีประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 151 พ.ศ. 2536 กำหนดให้สาร กันรา เป็นสารห้ามใช้ในอาหาร แต่ก็ยังมีพ่อค้าแม่ค้าบางรายที่เห็นแก่ได้นำไปใส่เป็นสารกันเสียในอาหาร เพื่อป้องกันเชื้อราขึ้น ส่วนใหญ่อาหารที่พบสารกันรา ได้แก่ มะม่วงดอง , ผักดอง , ผลไม้ดอง เป็นต้น

คุณผู้ฟังคะ หากเรารับประทานอาหารที่มีสารกันราปนเปื้อน พิษของสารกันราจะเข้าไปทำลายเซลล์ในร่างกาย หากได้รับในปริมาณมาก ๆ ก็จะทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ความดันโลหิตต่ำจนช็อกได้ หรือในบางรายที่รับประทานปริมาณน้อยก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ โดยจะทำให้เป็นผื่นคันขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ มีไข้ ค่ะ

เห็นมั๊ยคะว่าอันตรายน่ากลัวมาก และการสังเกตด้วยตาเปล่าว่าอาหารนั้นมีสารกันราหรือไม่ ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ แต่ก็ไม่อยากเกินไปที่เราจะระมัดระวังการรับประทานอาหารให้ปลอดสารกันรา ดิฉันขอแนะนำวิธีการหลีกเลี่ยง หรือป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารกันรา ดังนี้ ค่ะ

**ประการแรก**ที่ต้องพิจารณา คือ ในการเลือกรับประทานอาหารประเภทมะม่วงดอง , ผักดอง , ผลไม้ดอง ต้องเลือกที่อยู่ในสภาพสดใหม่

**ประการที่สอง** ในการเลือกซื้ออาหารครั้งใดจากตลาดสด ให้เลือกซื้อจากร้านที่มีป้ายอาหารปลอดภัย (FOOD SAFETY)

**ประการที่สาม** หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหมักดอง หรือถ้าจะรับประทานต้องเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ซึ่งได้รับการรับรองคุณภาพ และมีเครื่องหมาย อย.

**ประการสุดท้าย** ก่อนที่จะรับประทานอาหารหมักดอง สามารถใช้ชุดทดสอบสารกันราเบื้องต้นได้ ซึ่งมีจำหน่ายที่ร้านสะดวกซื้อเซเว่นอีเลฟเว่น และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ทดสอบก่อนก็ดีเหมือนกันนะคะ เพื่อความปลอดภัยของท่านเองค่ะ

คงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่มีสารอันตรายปนเปื้อน หรือจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วอย่าลืมว่าก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ แค่นี้ สุขภาพที่ดีก็จะอยู่กับตัวคุณค่ะ



อย่ารู้เรื่อง อาหาร ยา เครื่องสำอาง โทรสายด่วน อย. 1556

3 บาท ทั่วประเทศ