



อ่อยจนลืมคิด...ระวังพิษแอฟลาทอกซิน

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอ
คุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “ อ่อยจนลืมคิด...ระวังพิษแอฟลาทอกซิน
(แอ-ฟลา-ทอก-ซิน) โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการ
อาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เมื่อพูดถึงพิษภัยที่มาเกี่ยวกับอาหาร คงทำให้คุณผู้ฟังหลายท่านเกิดความวิตก
กังวล เกิดความกลัวจน ไม่กล้าจะซื้อหาอะไรมารับประทาน ยิ่งข่าวคราวที่ออกมาเรื่อย ๆ ว่าพบอัตรา
การเจ็บป่วยเนื่องจากโรคมะเร็งมีสูงมาก และสาเหตุหนึ่งที่สำคัญก็คือ การรับประทานอาหารที่มีการ
ปนเปื้อนสารอันตราย ไม่ว่าจะเป็นสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ตกค้างในผักผลไม้ บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน
สารเร่งเนื้อแดง สารฟอกขาว สารกันรา และสารแอฟลาทอกซิน ซึ่งสารแอฟลาทอกซินนี้ล่ะคะ เป็น
สารอันตรายในอาหารที่น่ากลัวมากเลยนะคะ ก่อนอื่นดิฉันจะพาคุณผู้ฟังไปรู้จักกับสาร แอฟลาทอกซิน
กันก่อนค่ะ

แอฟลาทอกซิน (Aflatoxin) คือ สารพิษที่สร้างขึ้นโดยเชื้อราบางชนิด สามารถทน
ความร้อนได้ดีถึง 260 องศาเซลเซียส ดังนั้น การหุงต้มโดยปกติจึงไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้
ลักษณะของเชื้อราซึ่งเป็นที่มาของสารแอฟลาทอกซินสังเกตได้ง่าย เพราะสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า
มีลักษณะเป็น สีเขียว เขียวแกมเหลือง หรือสีเขียวเข้ม ส่วนใหญ่อาหารที่พบสารแอฟลาทอกซิน ได้แก่
ข้าวโพด เมล็ดถั่วลิสง ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี มันสำปะหลัง และอาหารแห้งประเภท หอมแดง กระเทียม
พริกแห้ง กุ้งแห้ง พริกป่น พริกไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเก็บไว้เป็นเวลานาน หรือเก็บไว้ในที่อับชื้น
แล้วล่ะก็ จะทำให้เชื้อราชนิดนี้เจริญเติบโตได้ดี ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ถ้าหากรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารแอฟลาทอกซิน เข้าสู่
ร่างกายในปริมาณมาก ๆ ก็จะทำให้มีอาการ ท้องเดิน แต่ถ้ารับประทานปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง ก็จะไป
สะสมที่ตับ ทำให้เนื้อตับมีไขมันสะสมมาก เซลล์ตับถูกทำลายจนอักเสบ มีเลือดออกจนตับแข็ง อาจทำ
ให้เกิดโรคมะเร็ง หรือโรคตับอื่น ๆ ทั้งนี้ ระดับของความเปื้อนพิษขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น
ปริมาณที่ได้รับ ความถี่ของการรับประทาน อายุ เพศ การทำงานของเอนไซม์ในตับ และปัจจัย
โภชนาการอื่น ๆ

เห็นมั้ยคะว่าอันตรายน่ากลัวมาก และเราก็ไม่สามารถที่จะทำลายสารแอฟลาทอกซินได้ด้วยความร้อนจากการหุงต้มธรรมดา เพื่อความปลอดภัยในการรับประทานอาหารให้ปลอดภัย แอฟลาทอกซิน ดินันขอแนะนำวิธีการหลีกเลี่ยง หรือป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารแอฟลาทอกซิน ดังนี้ ค่ะ

ประการแรก ที่ต้องพิจารณา คือ ในการเลือกซื้ออาหารแห้งประเภทถั่วลิสงป่น กุ้งแห้ง พริกแห้ง พริกไทย พริกป่น ต้องเลือกที่อยู่ในสภาพใหม่ ไม่แตกหัก ไม่มีกลิ่นเหม็นอับ โดยเลือกที่ไม่มีมรา สีเขียว สีเหลือง สีดำ และซื้อให้พอเหมาะกับการรับประทาน ไม่ควรซื้อเก็บไว้เป็นเวลานาน

ประการที่สอง ในการเลือกซื้ออาหารครั้งใดจากตลาดสด ให้เลือกซื้อจากร้านที่มีป้ายอาหารปลอดภัย (FOOD SAFETY)

ประการที่สาม อาหารขึ้นโต๊ะที่ขึ้นราแล้วอย่าได้เสียดาย ขอให้ทิ้งไปทั้งหมด เนื่องจากอาหารขึ้นนั้นอาจมีสารแอฟลาทอกซิน กระจายไปทั่วขึ้นแล้ว อย่าได้นำบางส่วนมารับประทาน

ประการที่สี่ เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะอาหารที่ต้องปรุงรส เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดไท ยำ ส้มตำ ฯลฯ ควรสังเกตเครื่องปรุงรสไม่ว่าจะเป็นพริกป่น พริกไทย ถั่วลิสงป่น กุ้งแห้ง ว่ามีลักษณะอับชื้น มีกลิ่นหืน จับตัวเป็นก้อน มีสีผิดปกติ เช่น สีเหลืองคล้ำ หรือมีเชื้อราหรือไม่ และหากไม่แน่ใจว่าร้านจำหน่ายอาหาร นำเครื่องปรุงรสที่เก็บไว้นานมาปรุงอาหารให้ ก็ไม่ควรรับประทาน เพื่อความปลอดภัยขอให้สังเกตร้านอาหารที่ได้รับป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)



ประการที่ห้า ควรเก็บอาหารไว้ในที่แห้ง หรือนำไปตากแดดให้แห้งก่อนเก็บ

ประการสุดท้าย สำหรับท่านที่มีเวลา ควรเตรียมทำเครื่องปรุงรส ไม่ว่า ถั่วลิสงป่น พริกป่น ด้วยตนเอง ในปริมาณที่พอเหมาะกับการรับประทานของคนในครอบครัว โดยไม่เก็บไว้ในที่อับชื้น และไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 3 วัน ทั้งนี้ ต้องหมั่นตรวจสอบว่ามีความผิดปกติหรือไม่

คงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่มีสารอันตรายปนเปื้อน หรือจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วอย่าลืมว่าก่อนกินอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ แล่นี่ สารแอฟลาทอกซิน....ภัยร้ายในอาหารก็จะอยู่ไกลตัวคุณค่ะ

พบสาระบบันเทิง อาหารและยา คลิก www.oryor.com