



## ผลิตและบริโภคหน่อไม้ปิ้งให้ถูกวิธี...ชีวิตปลอดภัย

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของหน่อไม้มาพูดคุยกันในเรื่อง “ผลิตและบริโภคหน่อไม้ปิ้งให้ถูกวิธี...ชีวิตปลอดภัย โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เมื่อพูดถึงหน่อไม้ปิ้งแล้ว คงไม่ปฏิเสธกันว่าเป็นอาหารที่แสนอร่อยอีกทั้ง ยังมีอายุการเก็บรักษานานโดยมีลักษณะใกล้เคียงกับของสด ซึ่งการผลิตหน่อไม้ปิ้งจะผลิตเฉพาะฤดูกาล ส่วนใหญ่ผลิตในกลุ่มแม่บ้านที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในวิธีการผลิตที่ถูกต้องจนก่อให้เกิดอันตราย อย่างเช่นกรณีชาวบ้าน อำเภอบ้านหลวง จังหวัดน่าน กว่า 200 ชีวิต ป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษจากการรับประทานหน่อไม้ปิ้งที่ปนเปื้อนเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม ต้องเข้ารับการรักษาณานับเดือนนับปี ทำให้หลายคนวิตกไม่กล้ารับประทานหน่อไม้ปิ้ง กันนะคะ

เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม เป็นเชื้อที่พบได้ในดิน เจริญได้ดีในสภาพที่มีออกซิเจนต่ำ และสร้างสารพิษที่มีผลเสียต่อระบบประสาทที่เรียกว่า “สารพิษโบทูลินัม” หากขั้นตอนการทำหน่อไม้ปิ้งให้ความร้อนที่ไม่ทั่วถึง สปอร์ของเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม ถูกทำลายไม่หมดได้เมื่อปิดฝาบ๊อง จะทำให้สภาวะภายในฝีบ๊องอยู่ในสภาพขาดออกซิเจน เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสปอร์ และกลายเป็นเซลล์ที่มีชีวิตสร้างสารพิษโบทูลินัม หากรับประทานอาหารที่มีสารพิษชนิดนี้ปนเปื้อนเพียง 1 ไมโครกรัม จะทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่า “โบทูลิซึม” มีอาการมองเห็นภาพซ้อน คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด เป็นอัมพาต หายใจขัด และเสียชีวิตเนื่องจากระบบหายใจล้มเหลว ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นภายใน 12-36 ชั่วโมง หลังจากรับประทานอาหารและอาจเสียชีวิตภายใน 3-6 วัน

แต่อย่าเพิ่งตกใจจนเลิกรับประทานหน่อไม้ปิ้งนะคะ เพราะอย. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกันทำการศึกษาวิจัย เพื่อหาวิธีผลิตหน่อไม้ปิ้งที่ปลอดภัยจากสารพิษโบทูลินัม และวิธีนั้นก็คือการปรับกรดให้หน่อไม้มีความเป็นกรดต่ำ หรือพีเอชน้อยกว่า 4.6 ที่ความเป็นกรดต่ำน้อยกว่า 4.6 นี้เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม ไม่สามารถเจริญและสร้างสารพิษได้ ก็จะลดความเสี่ยงจากสารนี้ได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่จะให้เนื้อในของหน่อไม้มีพีเอชน้อยกว่า 4.6 ต้องนำหน่อไม้มาต้มให้สุกก่อนแล้วเทน้ำทิ้ง จากนั้นจึงปรับให้น้ำที่ใช้บรรจุร่วมกับหน่อไม้ปิ้งมีความเป็นกรด โดยเติมกรดซิตริก หรือที่เรียกกันจนติดปากว่ากรดมะนาว เพื่อให้หน่อไม้มีความเป็นกรดสูง ให้มีค่าพีเอช น้อยกว่า 4.6 และในการผลิตต้องให้

ความร้อนอย่างทั่วถึง ไม่ให้ต้มแบบตั้งป๊อบสัมผัสกับเปลวไฟโดยตรง ให้ต้มผ่านอ่างน้ำ ส่วนป๊อบที่ใช้ในการผลิตต้องเป็นป๊อบใหม่ เพราะป๊อบเก่าอาจมีจุลินทรีย์ ทำให้เชื้อจุลินทรีย์เล็ดลอดเข้าไปข้างในได้

สำหรับคุณผู้ฟังที่ชอบรับประทานหน่อไม้ป๊อบ หรือนำหน่อไม้ป๊อบมาปรุงอาหารจานเด็ด วันนี้ดิฉันมีข้อเสนอแนะอย่างง่าย ๆ ในการเลือกซื้อและวิธีเตรียมหน่อไม้ป๊อบก่อนการรับประทาน มาฝาก ดังนี้ ค่ะ

### การเลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบ

- เลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบที่บรรจุป๊อบใหม่ ไม่มีรอยขีดกรีดที่ฝาป๊อบ ตัวป๊อบไม่มีรอยบุบ บวม ร้าวหรือมีสนิมรอบตะเข็บ
- ไม่เลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบที่ก้นป๊อบดำ เนื่องจากมีการฆ่าเชื้อโดยให้ป๊อบถูกเผาไหม้โดยตรงกับเปลวไฟ อาจทำให้สารเคลือบมีการละลายมาปนเปื้อนกับหน่อไม้
- เลือกซื้อที่ตลาดถูกต้อง โดยต้องระบุสถานที่ผลิต เดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. และมีสติ๊กเกอร์ระบุว่าป๊อบป๊อบหน่อไม้ป๊อบปรับกรด ที่ผ่านการตรวจสอบจาก อย. หรือจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแล้ว

### วิธีการเตรียมก่อนการรับประทานหน่อไม้ป๊อบ

- หน่อไม้ทั่วไป ให้ต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 20-30 นาที
- หน่อไม้ป๊อบปรับกรด ให้ต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 15-20 นาที เทน้ำทิ้ง และต้มอีกครั้ง เพื่อลดความเปรี้ยวของหน่อไม้

คุณผู้ฟังคะ สารพิษที่ผลิตโดยเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม เป็นสารที่ไม่ทนความร้อน ดังนั้น หากจะบริโภคหน่อไม้ป๊อบให้สบายใจและปลอดภัย ต้องต้มก่อนบริโภคเสมอ ส่วนหน่อไม้สด ที่วางขาย โดยธรรมชาติปลอดภัยจากสารพิษตัวนี้อยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ต้องปรุงให้สุกนะคะ



\*\*\*\*\*

พบสารบันเทิง อาหารและยา คลิก [www.oryor.com](http://www.oryor.com)