



## กินกล้วยเดี่ยวอย่างปลอดภัย

สวัสดิ์ค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟัง เป็นประจำ วันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง “กินกล้วยเดี่ยวอย่างปลอดภัย” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังค่ะ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน กล้วยเดี่ยวยังเป็นอาหารยอดนิยม มีทั้งกล้วยเดี่ยวแห้ง กล้วยเดี่ยวน้ำ มีทั้งบนเรือ และบนบก ซึ่งมีมากมายหลากหลายเมนูให้เลือก อีกทั้งยังหาซื้อได้ง่าย ด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้ผู้บริโภคมองข้ามความปลอดภัย เพราะกล้วยเดี่ยว 1 ชามนั้น มีส่วนประกอบหลายอย่างที่อาจมาพร้อมกับสารปนเปื้อนได้ ค่ะ

สารปนเปื้อนที่อาจแฝงอยู่ในส่วนประกอบของกล้วยเดี่ยว 1 ชาม นั้น ได้แก่ เส้นกล้วยเดี่ยวที่ผสมวัตถุกันเสีย ผักปนเปื้อนสารฆ่าแมลง การใช้น้ำส้มสายชูปลอม ถั่วลิสง และพริกป่นอัดขึ้นปนเปื้อน แอฟลาทอกซิน ขามและตะเกียบไม้สะอาด หม้อกล้วยเดี่ยวไม้สะอาดมีสารตะกั่วปนเปื้อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทั้งสิ้น โดยวัตถุกันเสีย ถั่วลิสง ได้รับปริมาณสูงเป็นเวลานาน จะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตลดลง สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง ต่อระบบทางเดินอาหาร หมดสติ หรืออาจหายใจขัด น้ำส้มสายชูปลอม จะทำให้เกิดอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เนื่องจากมีความเป็นกรดสูง ถั่วลิสง และพริกป่นอัดขึ้นถ้าได้รับสารพิษแอฟลาทอกซินในปริมาณมากจะเกิดพิษแบบฉับพลัน ตับแข็ง สมอขมบวมน้ำ มีอาการเลือดออกในตับ ไตอักเสบ และถ้ามีการสะสมพิษไปนานๆ จะกลายเป็นมะเร็งตับ ส่วนสารตะกั่วปนเปื้อนในหม้อกล้วยเดี่ยว จะเป็นอันตรายต่อกระดูก ตับ ไต กล้ามเนื้อ ระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน ระบบย่อยอาหารและประสาทส่วนกลาง

อันตรายเยอะแบบนี้ คุณผู้ฟังอย่าเพิ่งตกใจจนเลิกกินกล้วยเดี่ยวกันเลยนะคะ หากผู้ขายใส่ใจในการใช้วัตถุดิบที่ได้มาตรฐาน ได้แก่ เส้นกล้วยเดี่ยวจากโรงงานผลิตที่ได้มาตรฐานการผลิตที่ดี หรือจีเอ็มพีผักต่างๆ ก่อนนำมาปรุงควรวางน้ำสะอาดหลายๆครั้งเพื่อขจัดสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับผัก เลือกใช้น้ำส้มสายชูที่ได้มาตรฐาน ถั่วลิสงกับ พริกป่นต้องใหม่อยู่เสมอ เลือกหม้อกล้วยเดี่ยวที่ผลิตได้มาตรฐาน นอกจากนี้ เนื้อสัตว์ประเภทลูกชิ้นต้องไม่แต่งจนเกินไปเพราะอาจจะมีสารปนเปื้อนของสารบอแรกซ์ ปลาหมึกกรอบต้องไม่มีกลิ่นของฟอร์มาลิน ไม่มีสีเข้มและสดผิดปกติต่างๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น เนื้อหมูต้องไม่มีสีแดงสดผิดปกติ ผู้บริโภคก็จะปลอดภัยจากการกินกล้วยเดี่ยวได้ อย่างไรก็ตามผู้บริโภคเองควรเลือกรับประทานกล้วยเดี่ยวจากร้านที่สะอาด ที่มีป้าย อาหารสะอาด รสชาติอร่อย “Clean Food Good Taste” และดูสุขอนามัยของผู้ขายด้วยนะคะ เท่านั้นที่กินกล้วยเดี่ยวได้อย่างปลอดภัยแล้วค่ะ

\*\*\*\*\*

**ตลาดบริโภคอาหารและยาคลิก [www.oryor.com](http://www.oryor.com)**