



**บริโภคน้ำมันปืบ ให้ถูกวิธี..บาปไร้ผลดภัย**

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของหน่อไม้มาพูดคุยกัน ในเรื่อง “ บริโภคน้ำมันปืบให้ถูกวิธี...พาชีวีปลอดภัย โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาสุขภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข



คุณผู้ฟังคะเมื่อพูดถึงหน่อไม้ปืบแล้ว คงไม่ปฏิเสธกันว่าเป็นอาหารที่แสนอร่อย อีกทั้งยังมีอายุการเก็บรักษานานโดยมีลักษณะใกล้เคียงกับของสด ซึ่งการผลิตหน่อไม้ปืบจะผลิตเฉพาะฤดูกาล โดยเริ่มผลิตในช่วงต้นเดือนพฤษภาคม หากขาดความรู้ความเข้าใจในวิธีการผลิตหน่อไม้ปืบที่ถูกต้อง ท่านอาจได้รับของแถมมาด้วย นั่นก็คือ เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัมปนเปื้อนอยู่ในหน่อไม้ปืบ ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ นะคะ

เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม เป็นเชื้อที่พบได้ในดิน เจริญได้ดีในสภาพที่ไม่มีอากาศ และสร้างสารพิษที่มีผลต่อระบบประสาทที่เรียกว่า “ สารพิษโบทูลินัม ” หากขั้นตอนการทำหน่อไม้ปืบให้ความร้อนที่ไม่ทั่วถึง สปอร์ของเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม ถูกทำลายไม่หมด เมื่อปืบจะทำให้สภาวะภายในปืบอยู่ในสภาพขาดออกซิเจน เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของสปอร์และกลายเป็นเซลล์ที่มีชีวิตสร้างสารพิษโบทูลินัม หากรับประทานอาหารที่มีสารพิษชนิดนี้เข้าไป จะทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่า “ โบทูลิซึม ” มีอาการมองเห็นภาพซ้อน คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด เป็นอัมพาต หายใจขัด และเสียชีวิตเนื่องจากระบบหายใจล้มเหลว ซึ่งอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นภายใน 12 –36 ชั่วโมง หลังจากการรับประทานอาหารที่มีสารพิษนั้นเข้าไป และอาจเสียชีวิตภายใน 3-6 วัน อย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่จังหวัดน่าน เมื่อปี 2549 ที่ผ่านมามีชาวบ้านกว่า 200 ราย ล้มป่วยด้วยโรคอาหารเป็นพิษโบทูลิซึมจากสาเหตุ การบริโภคน้ำมันปืบที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้อง ผู้ป่วยบางรายถึงหายแล้วก็ไม่สามารถดำรงชีวิตและประกอบอาชีพได้ตามปกติ





แต่อย่าเพิ่งตกใจจนเลิกรับประทานหน่อไม้ป๊อบ นะคะ เพราะ อย. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ร่วมกัน ทำการศึกษาวิจัยเพื่อหาวิธีผลิตหน่อไม้ป๊อบที่ปลอดภัยจาก สารพิษโบทูลินัม และวิธีนั้นก็คือ การปรับกรดโดยทำให้ หน่อไม้มีความเป็นกรดต่ำ หรือค่าพีเอช น้อยกว่า 4.6 ซึ่ง ความเป็นกรดต่ำน้อยกว่า 4.6 นี้ เชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม

ไม่สามารถเจริญและสร้างสารพิษได้ ก็จะลดความเสี่ยงจากสารนี้ได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่จะให้เนื้อใน ของหน่อไม้มีค่าพีเอชน้อยกว่า 4.6 ต้องนำหน่อไม้มาต้มให้สุกก่อนแล้วเท่านั้น จากนั้นจึงปรับให้น้ำที่ ใช้นั้นบรรจุร่วมกับหน่อไม้ป๊อบมีความเป็นกรด โดยเติมกรดซิตริก หรือที่เรียกกันจนติดปากว่ากรดมะนาว เพื่อให้หน่อไม้มีความเป็นกรดสูง ให้มีค่าพีเอชน้อยกว่า 4.6 และในการผลิตต้องให้ความร้อนอย่างทั่วถึง ไม้ให้ต้มแบบตั้งป๊อบสัมผัสกับเปลวไฟโดยตรง ให้ต้มผ่านอ่างน้ำ ส่วนป๊อบที่ใช้ในการผลิตต้องเป็นป๊อบใหม่ เพราะป๊อบเก่าอาจมีจุลินทรีย์ ทำให้เชื้อจุลินทรีย์เล็ดลอดเข้าไปข้างในได้



สำหรับคุณผู้ฟังที่ชอบรับประทานหน่อไม้ป๊อบ หรือนำหน่อไม้ ป๊อบมาปรุงอาหารจานเด็ด วันนี้ดิฉันมีข้อแนะนำอย่างง่าย ๆ ในการ เลือกซื้อและวิธีเตรียมหน่อไม้ป๊อบก่อนการรับประทาน มาฝาก ดังนี้ ค่ะ

**การเลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบ**

- เลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบที่บรรจุป๊อบใหม่ ไม่มีรอยบดกรีตะกั่วที่ฝาป๊อบ ตัวป๊อบไม่มีรอยยุบ บวม รั่ว หรือมีสนิมรอบตะเข็บ
- ไม่เลือกซื้อหน่อไม้ป๊อบที่ก้นป๊อบดำ เนื่องจากแสดงว่ามีการฆ่าเชื้อโดยให้ป๊อบถูกเผาไหม้ โดยตรงกับเปลวไฟ อาจทำให้สารเคลือบละลายมาปนเปื้อนกับหน่อไม้
- เลือกซื้อที่มีฉลากถูกต้อง โดยต้องระบุสถานที่ผลิต เดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ เลขสารบบอาหารในกรอบเครื่องหมาย อย. และมีสติ๊กเกอร์ระบุว่าป๊อบเป็นหน่อไม้ป๊อบปรับกรด ที่ผ่านการตรวจสอบจาก อย. หรือจาก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแล้ว

**วิธีการเตรียมก่อนการรับประทานหน่อไม้ป๊อบ**

- หน่อไม้ป๊อบทั่วไป ให้ต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 20 – 30 นาที
- หน่อไม้ป๊อบปรับกรด ให้ต้มในน้ำเดือดอย่างน้อย 15 – 20 นาที เท่านั้น และต้มอีกครั้งเพื่อ ลดความเสี่ยงของหน่อไม้

คุณผู้ฟังคะ สารพิษที่ผลิตโดยเชื้อคลอสทริเดียม โบทูลินัม เป็นสารที่ไม่ทนความร้อน ดังนั้น หากจะบริโภคหน่อไม้ป๊อบให้สบายใจและปลอดภัย ต้องต้มก่อนบริโภคเสมอ ส่วนหน่อไม้สดที่วางขาย โดยธรรมชาติปลอดภัยจากสารพิษตัวนี้อยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ต้องปรุงให้สุกนะคะ

\*\*\*\*\*