



พิถีพิถันกันสักนิด... เมื่อคิดรับประทานปลาร้า



สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ..... ซึ่งดิฉันได้นำสารระนำรู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ขอหยิบยกเรื่องอาหารซึ่งเกี่ยวข้องกับปากท้องของมนุษย์เรา มาพูดคุยกัน **พิถีพิถันกันสักนิด...เมื่อคิดรับประทานปลาร้า** ขอขอบคุณ กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (อย.) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ที่สนับสนุนข้อมูลให้ทางรายการ



ปลาร้า เอ่ยคำนี้ทุกคนคงจะนึกถึงชาวอีสาน ขึ้นมาทันที เพราะปลาร้าเป็นอาหารขึ้นชื่อของชาวอีสานหรือเป็นอาหารประจำถิ่นที่ชาวอีสานจะต้องมีไว้ประจำครัวเรือนก็ว่าได้ และในปัจจุบันปลาร้าถือได้ว่าเป็นอาหารที่แพร่หลายและนิยมไปทั่วทุกภาค โดยเฉพาะเมนูในการทำส้มตำปลาร้าที่แสนอร่อย แต่ในความอร่อยของ ปลาร้าที่รับประทานเข้าไปนั้น อาจแฝงด้วยอันตราย หากคุณผู้ฟังรับประทานปลาร้าดิบ ๆ นั่นก็คือ พยาธิใบไม้ตับ และล่าสุดปลาร้ามีอันตรายเพิ่มขึ้น เนื่องจาก อย. ตรวจพบว่ามียาฆ่าแมลงปนเปื้อน

คุณผู้ฟังคงสงสัยว่า ยาฆ่าแมลงมาอยู่ในปลาร้าได้อย่างไร สาเหตุเกิดจากพ่อค้าแม่ค้าฉีดพ่นยาฆ่าแมลงระหว่างที่วางจำหน่าย เพื่อป้องกันขับไล่แมลงวันมาตอมและวางไข่ ซึ่งเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย อีกทั้งก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ค่ะ

หากคุณผู้ฟังรับประทานปลาร้าที่มียาฆ่าแมลงปนเปื้อนเป็นระยะเวลานาน ๆ ก็จะทำให้เกิดการสะสมพิษในร่างกายส่งผลต่อระบบสมองและระบบประสาท ทำให้ความจำเสื่อม สมาธิสั้น ตับและไตทำงานเสื่อมสภาพ ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอทำให้เกิดติดเชื้อต่าง ๆ ได้ง่าย เป็นหมันในเพศชาย และก่อให้เกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ

คุณผู้ฟังอย่าได้วิตกกังวล จนถึงกับงดหรือเลิกรับประทานปลาร้ากันเสียทีเดียว เพราะ ดิฉันมีข้อสังเกตง่าย ๆ ตามข้อแนะนำของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ในการเลือกซื้อและรับประทานปลาร้า ดังนี้ ค่ะ



- **ประการแรกก็คือ สังเกตแหล่งที่ค้าขายปลาร้า** ว่าสภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร ปกติแล้วปลาร้าจะมีบรรดาแมลงวันมาตอม แต่หากร้านค้าใดปลาร้าไม่มีแมลงวันมาตอมก็อย่าได้วางใจซื้อมารับประทาน ปลาร้าที่นั่นอาจมียาฆ่าแมลงอยู่ด้วย และก่อนนำมารับประทานก็ให้นำไปผ่านความร้อนก่อน เพื่อฆ่าเชื้อโรคค่ะ
- **ประการที่สอง เรื่องของสุขอนามัยผู้ขาย** เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ผู้ขายควรมีสุขภาพดี ไม่เป็นหวัด ไม้อไอหรือจาม มือและเล็บสะอาด แต่งกายสะอาด ควรใส่ผ้ากันเปื้อน ใส่หมวกคลุมเก็บผมให้มิดชิด
- **ประการที่สาม ควรเลือกซื้อจากตลาด** โดยสังเกตจากป้ายตลาดสด นำชื่อ ซึ่งได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขว่าร้านนั้นสะอาดปลอดภัยค่ะ
- **ประการสุดท้าย ควรปรุงให้สุกก่อนรับประทาน** ความร้อนจากการหุงต้มจะสามารถฆ่าพยาธิใบไม้ตับได้

ขอย้ำนะค่ะว่า อย่ามองข้ามความปลอดภัยในการเลือกซื้อเลือกรับประทานปลาร้า เพราะ หากเกิดปัญหาขึ้นมา อันตรายต่อสุขภาพ กันไว้ก่อนดีกว่าแก้ค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหารและยา คลิ๊ก www.oryor.com