



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

บทสารคดีวิทยุ 5 นาที

หมวดอาหาร



กินก๋วยเตี๋ยวอย่างปลอดภัย

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ วันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง **“กินก๋วยเตี๋ยวอย่างปลอดภัย”** โดยการสนับสนุนข้อมูลจาก กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ก๋วยเตี๋ยวก็ยังเป็นอาหารยอดนิยม มีทั้งก๋วยเตี๋ยวแห้ง ก๋วยเตี๋ยวน้ำ บอนเรือ และบอนบก มากมายหลากหลายเมนูให้เลือก อีกทั้งยังหาซื้อได้ง่ายด้วยเหตุนี้เอง จึงทำให้ผู้บริโภคมองข้ามความปลอดภัย เพราะก๋วยเตี๋ยว 1 ชามนั้น มีส่วนประกอบหลายอย่างที่อาจมาพร้อมกับสารปนเปื้อนได้ค่ะ



สารปนเปื้อนที่อาจแฝงอยู่ในส่วนประกอบของก๋วยเตี๋ยว 1 ชาม นั้น ได้แก่ เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ผสมวัตถุกันเสียเกินปริมาณที่กำหนด ผักปนเปื้อนสารฆ่าแมลง การใช้น้ำส้มสายชูปลอม ถั่วลิสง และพริกป่นอัปชั่นปนเปื้อน แอฟลาทอกซิน ชามและตะเกียบไม่สะอาด หม้อก๋วยเตี๋ยวไม่ได้มาตรฐานมีสารตะกั่วปนเปื้อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทั้งสิ้น ส่วนวัตถุกันเสีย ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณสูงเป็นเวลานานจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตลดลง สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเป็นพิษต่อระบบประสาทส่วนกลาง ระบบทางเดินอาหาร ทำให้หมดสติ หรืออาจหายใจขัด น้ำส้มสายชูปลอม จะทำให้เกิดอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เนื่องจากมีความเป็นกรดสูง ถั่วลิสง และพริกป่นอัปชั่น ซึ่งมักพบเชื้อราและสารพิษแอฟลาทอกซิน ถ้าผู้บริโภคได้รับสารพิษ แอฟลาทอกซินในปริมาณมากจะเกิดพิษแบบฉับพลัน ถึงขั้นตับแข็ง สมองบวมน้ำ มีอาการเลือดออกในตับ ไตอักเสบ และถ้ามีการสะสมพิษไปนาน ๆ จะกลายเป็นมะเร็งตับ ส่วนสารตะกั่วปนเปื้อนในหม้อก๋วยเตี๋ยว จะเป็นอันตรายต่อกระดูก ตับ ไต กล้ามเนื้อ ระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบย่อยอาหารและประสาทส่วนกลาง



อันตรายเยอะแบบนี้ คุณผู้ฟังอย่าเพิ่งตกใจจนเลิกกินก๋วยเตี๋ยวกันเลยนะคะ หากผู้ขายใส่ใจในการใช้วัตถุดิบที่ได้มาตรฐาน ได้แก่ เส้นก๋วยเตี๋ยวจากโรงงานผลิตที่ได้มาตรฐานการผลิตที่ดี หรือจีเอ็มพี และผักต่างๆ ก่อนนำมาประกอบอาหารควรล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งเพื่อขจัดสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับผัก เลือกใช้น้ำส้มสายชูที่ได้มาตรฐาน ถั่วลิสงและพริกป่นต้องใหม่อยู่เสมอ เลือกร้านที่ใช้หม้อก๋วยเตี๋ยวที่ผลิตได้มาตรฐาน นอกจากนี้เนื้อสัตว์ประเภทลูกชิ้นต้องไม่แดงจนเกินไปเพราะอาจจะมีการปนเปื้อนของสารบอแรกซ์ ปลาหมึกกรอบต้องไม่มีกลิ่นฉุนของฟอร์มาลิน ไม่มีสีเข้มและสดผิดปกติต่างๆ ที่ไม่ได้ แขนงเย็น เนื้อหมูต้องไม่มีสีแดงสดผิดปกติ ผู้บริโภคก็จะปลอดภัยจากการกินก๋วยเตี๋ยวได้ อย่างไรก็ตามผู้บริโภคเองควรเลือกรับประทานก๋วยเตี๋ยวจากร้านที่สะอาด หรือมีป้าย อาหารสะอาด รสชาติอร่อย “Clean Food Good Taste” และดูสุขอนามัยของผู้ขายด้วยนะคะ เท่านั้นที่กินก๋วยเตี๋ยวได้อย่างปลอดภัยแล้วค่ะ

พบสาระบันเทิง อาหารและยา คลิก www.oryor.com