



## แอฟลาทอกซิน...อันตรายใกล้ตัวคุณ

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันจะมาพูดคุยถึงเรื่อง **“แอฟลาทอกซิน (แอฟลา-ทอก-ซิน)...อันตรายใกล้ตัวคุณ”** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ เมื่อพูดถึงการเจ็บป่วยของคนเราที่นับวันจะมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีการบริโภคยาเพิ่มขึ้นด้วยนั้น มีสาเหตุอยู่หลายปัจจัยด้วยกัน เช่น อายุ , สภาวะแวดล้อม , ความเครียด , การออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกาย และการพักผ่อนนอนหลับอย่างไม่พอเพียง ที่สำคัญก็คืออาหารต่าง ๆ ที่เรารับประทานเข้าไป ถ้าอาหารที่เรารับประทานมีประโยชน์ สะอาด ปราศจากสารปนเปื้อน ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย แต่ในทางตรงข้ามกัน หากเรารับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายเข้าไป ก็อาจทำให้เจ็บป่วยได้ค่ะ ซึ่งขณะนี้ อย. ได้มีการรณรงค์โครงการความปลอดภัยด้านอาหาร เพื่อให้ประชาชนผู้บริโภคได้รับทราบข้อมูลในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และหลีกเลี่ยงสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งสารพิษที่ปนเปื้อนในอาหารมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ค่ะ แต่ที่เราควรให้ความสนใจเพราะอยู่ใกล้ ๆ ตัวเรา ๆ ท่าน ๆ ทุกคน ที่ดิฉันจะมาพูดคุยกับคุณผู้ฟังในวันนี้ ก็คือ แอฟลาทอกซิน ซึ่งเป็นสารอันตรายในอาหารที่ใกล้ตัวมากเลยนะคะ ก่อนอื่นดิฉันจะพาคุณผู้ฟังไปรู้จักกับสารแอฟลาทอกซิน กันก่อนค่ะ



**แอฟลาทอกซิน (Aflatoxins)** คือ สารพิษที่สร้างขึ้นโดยเชื้อราบางชนิด สามารถทนความร้อนได้ดี ถึง 260 องศาเซลเซียส ดังนั้น การหุงต้มโดยปกติจึงไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้ เชื้อราที่ผลิตสารแอฟลาทอกซินสามารถสังเกตได้ง่ายด้วยตาเปล่า มีลักษณะเป็นสีเขียว เขียวแกมเหลือง หรือสีเขียวส้ม อาหารที่มักพบว่ามีสาร แอฟลาทอกซิน ได้แก่ เมล็ดถั่วลิสง ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี มันสำปะหลัง และอาหารแห้งประเภท หอม กระเทียม พริกแห้ง กุ้งแห้ง พริกป่น พริกไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเก็บอาหารเหล่านั้นไว้เป็นเวลานาน หรือเก็บไว้ในที่อับชื้นแล้วละก็ จะทำให้เชื้อราชนิดนี้เจริญเติบโตได้ดีค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ถ้าหากรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนของสารแอฟลาทอกซิน เข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก ๆ ก็จะทำให้อาเจียน ท้องเดิน แต่ถ้ารับประทานปริมาณน้อยแต่บ่อยครั้ง ก็จะไปสะสมที่ตับ ทำให้เนื้อตับมีไขมันสะสมมาก เซลล์ตับถูกทำลายจนอักเสบ มีเลือดออกจนตับแข็ง อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งหรือโรคตับอื่น ๆ ค่ะ

เห็นมั้ยคะว่าอันตรายน่ากลัวมาก และเราก็ไม่สามารถที่จะทำลายสารแอฟลาทอกซินได้ด้วย ความร้อนจากการหุงต้มธรรมดา เพื่อความปลอดภัย ในการรับประทานอาหารให้ปลอดภัยสารแอฟลาทอกซิน ดิฉันขอแนะนำวิธีการหลีกเลี่ยง หรือป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับสารแอฟลาทอกซินในอาหาร ดังนี้ ค่ะ



**ประการแรก**ที่ต้องพิจารณา คือในการเลือกซื้ออาหารแห้งประเภทถั่วลิสงป่น กุ้งแห้ง พริกแห้ง พริกไทย พริกป่น ต้องเลือกที่อยู่ในสภาพใหม่ ไม่แตกหัก ไม่ขึ้นรา หากดมดูมีกลิ่นเหม็นอับ เหม็นหืน ไม่ควรซื้อมารับประทาน

**ประการที่สอง** ในการเลือกซื้ออาหารครั้งใดจากตลาดสด ให้เลือกซื้อจากร้านที่มีป้ายอาหารปลอดภัย (FOOD SAFETY)

**ประการที่สาม** ควรเก็บอาหารไว้ในที่แห้งหรือนำไปตากแดดให้แห้งก่อนเก็บ อาหารขึ้นใดที่ขึ้นราแล้ว อย่าได้เสียดายโดยการตัดอาหารส่วนที่ขึ้นรบบางส่วนทิ้งไป แล้วนำอาหารส่วนที่เห็นว่าไม่มีราขึ้นมารับประทาน เนื่องจากอาหารขึ้นนั้นอาจมีสารแอฟลาทอกซินกระจายไปทั่วชิ้นแล้ว ดังนั้น อาหารที่ขึ้นราแล้ว ขอให้ทิ้งไปทั้งหมด

**ประการที่สี่** เมื่อรับประทานอาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะอาหารที่ต้องใช้เครื่องปรุงรส เช่น ก๋วยเตี๋ยว ผัดไท ยำ ส้มตำ และอื่น ๆ ควรสังเกตเครื่องปรุงรส ไม่ว่าจะเป็นพริกป่น พริกไทย ถั่วลิสงป่น กุ้งแห้ง ว่ามีลักษณะอับชื้น มีกลิ่นหืน จับตัวเป็นก้อน มีสีผิดปกติ เช่น สีเหลืองคล้ำ หรือมีเชื้อราหรือไม่ และภาชนะที่ใส่เครื่องปรุงรสควรเป็นแก้ว หรือสแตนเลส ควรหลีกเลี่ยงเครื่องปรุงรสที่อยู่ในภาชนะพลาสติก ถ้าหากไม่แน่ใจว่าร้านจำหน่ายอาหารนำเครื่องปรุงรสที่เก็บไว้นานมาปรุงอาหารให้ ก็ไม่ควรรับประทาน เพื่อความปลอดภัยขอให้สังเกตร้านอาหารที่ได้รับป้ายอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

**ประการสุดท้าย** สำหรับท่านที่มีเวลา ควรเตรียมทำเครื่องปรุงรส ไม่ว่าจะเป็น ถั่วลิสงป่น พริกป่น ด้วยตนเอง ในปริมาณที่พอเหมาะกับการรับประทานของคนในครอบครัว โดยไม่เก็บไว้ในที่อับชื้น และไม่เก็บไว้นานเกิน 3 วัน หลังจากคั่วป่นแล้ว ทั้งนี้ ต้องหมั่นตรวจสอบว่ามีความผิดปกติหรือไม่



คงไม่ยากเกินไปนะคะ ที่จะทำให้เราปลอดภัยจากโรคร้ายต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากการรับประทานอาหารที่มีสารอันตรายปนเปื้อน หรือจากการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วอย่าลืมนำก่อนรับประทานอาหาร หรือจะปรุงอาหารทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดด้วยนะคะ รวมถึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ แค่นี้ สารแอฟลาทอกซินก็จะอยู่ไกลตัวคุณค่ะ

\*\*\*\*\*

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