

ผู้แต่ง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ชื่อเรื่อง การกำจัดสารพิษในผักผลไม้

รายละเอียด

ผัก และผลไม้เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่ นอกจากนี้ยังให้เส้นใยอาหาร ผู้บริโภคผักผลไม้เป็นประจำ จะมีร่างกายแข็งแรง ระบบย่อยอาหารและระบบ ขับถ่ายดี ปัจจุบันนี้ผักและผลไม้ปลอดสารเคมีเป็นที่นิยมในการบริโภคมาก แถมยังขายได้ ราคาดีอีกต่างหาก จึงมีการผลิตกันออกมาขายแข่งกันมาก ที่จริงก็น่าจะดีเพราะ ผู้บริโภคมีโอกาสเลือกมากขึ้น แต่ที่ระบุว่า “ปลอดสารเคมี” นั้นปลอดภัยจริงหรือ ถึงแม้จะ ปลอดสารเคมี แต่เชื้อโรคและพยาธิก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่อาจมองข้ามความปลอดภัยไปได้อยู่ดี การมา ทำความรู้จักถึงพิษภัยที่แฝงมากับผักและผลไม้ และวิธีการที่จะกำจัดเอาพิษภัยนั้นออกไป น่าจะ เป็นวิธีป้องกันตัวเราได้ดีที่สุด

อันตรายจากผักผลไม้มี 3 ประเภท ได้แก่

1. อันตรายจากพยาธิและเชื้อโรค
 2. อันตรายจากสารฟอกขาว
 3. อันตรายจากสารพิษตกค้าง
- ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป

1. อันตรายจากพยาธิและเชื้อโรค

เพื่อ ลดต้นทุนในการผลิต เกษตรกรบางรายได้นำเอาอุจจาระคนหรือมูลสัตว์สดมาใช้ เป็นปุ๋ยรดผักตามแหล่ง เพาะปลูกต่างๆ ซึ่งทำให้เกิดการปนเปื้อนของไข่พยาธิ ตัวอ่อน พยาธิ และเชื้อโรคของระบบทางเดินอาหารชนิดต่างๆในผักสด โดยทั่วไปผักที่พบไข่ พยาธิ ตัวอ่อนพยาธิหรือเชื้อโรคได้มาก มักเป็นผักชนิดที่ใบไม่เรียบ และซ้อนกันมากๆ เช่น ผักกาดขาว สะระแหน่ ผักชี ต้นหอม และ กะหล่ำปลี เป็นต้น ซึ่งเป็นผักสดที่คน ไทยนิยมบริโภคสดๆ ทำให้มีโอกาสได้รับไข่พยาธิ หรือเชื้อโรคเข้าไปได้มาก ทำให้เป็น โรคพยาธิได้เช่น โรคพยาธิดีดหมู โรคพยาธิไส้หม่า โรคพยาธิไส้เดือน เป็นต้น หรือโรค ของระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคบิด โรคมหิวาตกโรค และโรคไทฟอยด์ เป็นต้น

2. อันตรายจากสารฟอกขาว(โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์)

สาร ฟอกขาวหรือโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ (Sodium Hydrosulfite) หรือที่รู้จักดีในชื่อ “ผงซักฟุ้ง” ซึ่งพ่อค้าแม่ค้านำไปแช่ผักและผลไม้บางชนิด เช่น ถั่วงอก หน่อไม้ฝรั่ง จิง หั่นฝอยและ กระถ้อน เป็นต้นบางครั้งยังใส่ในอาหารอื่นเช่น น้ำมันมะพร้าว หน่อไม้ดอง น้ำตาลมะพร้าว และทุเรียนกวน ฯลฯ ถ้าได้รับสารนี้โดยการบริโภค จะทำให้เกิดการ อักเสบของอวัยวะที่สัมผัสกับอาหาร เช่น ปาก ลำคอ กระเพาะอาหาร เกิดการปวดท้อง อาเจียน แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ความดันโลหิตจะลดลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะ อย่างยิ่งผู้แพ้อย่างรุนแรงหรือผู้ป่วยโรคหอบหืดจะมีอาการช็อกหมด สติและเสียชีวิต

บุคคลปกติหากบริโภคสารโซเดียมซัลไฟด์เข้าไปถึง 30 กรัม อาจทำให้เสียชีวิตได้ ตามกฎหมาย กระทรวงสาธารณสุขไม่อนุญาตให้ใช้สารนี้ในอาหารไม่ว่าจะปริมาณเท่าใดก็ตาม หากมีการใช้จะจัดเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ ผู้ผลิต นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือจำหน่ายอาหารไม่บริสุทธิ์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสองปีหรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ สำหรับผู้บริโภคไม่ควรเลือกซื้ออาหารที่มีสีขาวสวยงามน่ารับประทานเท่านั้น ควรเลือกซื้ออาหารที่สะอาดและมีสีใกล้เคียงธรรมชาติ จะปลอดภัยกว่าการทดสอบอาหารว่ามีสารฟอกขาวหรือไม่ สามารถทำได้โดยใช้ชุดทดสอบโซเดียมซัลไฟด์ในอาหารของกองอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร (02)951-0000-9 ต่อ 9561,9562

3. อันตรายจากสารพิษตกค้าง

ปัจจุบัน นี้มีการใช้สารพิษทางการเกษตรเพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืชกันอย่างแพร่หลาย โดยที่เกษตรกรผู้ใช้งานความรู้ความเข้าใจที่ดี มีการใช้สารพิษกำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่มากเกินไปจนความจำเป็น การใช้สารพิษร่วมกันหลายชนิดหรือการเก็บผลผลิตก่อนครบกำหนดระยะเวลาที่กำหนด หลังจากการใช้สารพิษ ทำให้สารพิษสลายตัวไม่หมดเกิดการตกค้างในผักสดได้ เมื่อได้รับสารพิษเข้าไปในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้งเป็นเวลานาน จะสะสมเพิ่มปริมาณมากขึ้นจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์จนกลายเป็นเซลล์มะเร็งลุกลามไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้ เช่นมะเร็งของตับและมะเร็งของลำไส้ เป็นต้น

สำหรับพิษภัยของยาฆ่าแมลง หากได้รับในปริมาณมากจะทำให้เกิดพิษโดยแบ่งตามลักษณะการเกิดพิษ แบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ

1. สารที่เป็นอันตรายต่อระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่ ดีดีที เอ็นดริน ดีลดริน ออลดริน คลอร์เดน และเฮพตาคลอร์ เป็นต้น สารเหล่านี้ทำลายสมดุลของธาตุสำคัญในเซลล์ประสาท ทำให้การทำงานผิดปกติ มีอาการชาของใบหน้า ลิ้น และริมฝีปาก มีอาการมึนงง ชักกระตุก และสิ้น
- 2 . สารที่มีผลต่อเอ็นไซม์ของระบบประสาท ได้แก่ มาลาไธออน พาราไธออน ไดคลอร์วอส ไดเมทโทเอท ไดอะซินอน คาร์บาริล และคาร์โบฟูราน สารเหล่านี้ถ้าได้รับในปริมาณมาก ทำให้ปริมาณเอ็นไซม์ของระบบประสาทที่ชื่อ "โคลีนเอสเตอเรส" ในร่างกายลดลง มีอาการทางประสาท ปวดศีรษะ ง่วง สับสน ผื่นร้าย ตื่นเต้นตกใจง่าย มองไม่ชัด อ่อนเพลีย คลื่นไส้ เป็นตะคริว ชัก ท้องร่วง เหงื่อออก รุม่านตาหรี่เล็ก น้ำตาและน้ำลายไหล อาเจียน กล้ามเนื้อสั่นกระตุก

สำหรับผักสดที่พบว่ามีสารพิษตกค้างที่พบได้บ่อยเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ผักกวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว และคะน้า ดังนั้น สิ่งสำคัญในการบริโภคผักอย่างปลอดภัย จะต้องคำนึงถึงหลักซึ่งจะกล่าวต่อไป

วิธีหลีกเลี่ยงสารเคมีในผักผลไม้

1. อย่ากินผักซ้ำซาก ควรกินผักตามฤดูกาล

การ กินผักนอกฤดูกาล ผู้ปลูกมักใส่ปุ๋ยและยาฆ่าแมลงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเรากินผักชนิดเดิมบ่อยๆ โอกาสที่เราจะได้รับสารเคมีจากผักชนิดนั้นก็ยิ่งมากตามไปด้วย หากต้องการหลีกเลี่ยงสารพิษ สามารถทำได้โดยการกินผักตามฤดูกาล ซึ่งพืชจะแข็งแรงทนทานต่อโรคและแมลงมากกว่าเมื่อนำมา ปลูกนอกฤดู ดังนั้น จึงควรพิจารณากินผักตามฤดูกาล

2. หันไปกินผักพื้นบ้าน

ผัก พื้นบ้านของไทยมีอยู่มากมาย แต่ละชนิดล้วนมีรสชาติอร่อยคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาช่วยป้องกันโรค ผักพื้นบ้านเป็นผักที่แข็งแรง ปลูกง่าย ไม่ค่อยมีโรค และแมลงรบกวน จึงไม่ต้องใช้สารเคมีในการปลูก การบริโภคผักพื้นบ้านจึงลดการเสี่ยงต่อสารเคมีไปได้มาก

ผักพื้นบ้าน เช่น กระเจี๊ยบ กระชาย กระถิน กระเทียม กล้าย กะเพรา ขมิ้น ข่า จิงหีเหล็ก แคน ชะพลู ชะอม ตะไคร้ ตำลึง แตงโมอ่อน น้ำเต้า บัวบก บัวสาย ใบแมงลัก ผักโขม ผักเสี้ยน พริกไทยอ่อน ฟักทอง มะกรูด มะขาม มะเขือพวง มะเขือยาว มะม่วง มะยม มะละกอ มันเทศ ยอดมะพร้าวอ่อน สะเดา สะตอ สาระแหน่ สับปะรด โหระพา กระสัง กระเจี๊ยบแดง ขจร จั้ว จิก ชะมวง ทองกลาง บอน บุก ใบปอ ใบมะม่วงหิมพานต์ ใบย่านาง ใบเล็บครุฑ ผักกูด ผักแต้ว ผักปลัง ผักแว่น ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักเหมียง ฟักข้าว มะกอก มะตูม มะเฟือง มะรุม มะอึก มันสำปะหลัง ยอดลูกเหริยง และโสน เป็นต้น

3. การล้างผักลดสารพิษ

การล้างผักที่ซื้อมาจากตลาดหรือซูเปอร์มาเก็ต จะช่วยลดสารพิษที่ปนเปื้อนไปได้มาก แม้แต่ผักปลอดสารพิษ ก็ควรล้างก่อน

- ถั่วแห้งทุกชนิด ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนนำไปปรุงอาหาร และถ้าต้มควรต้มทิ้งน้ำครั้งแรกไปเพื่อล้างเอายาฆ่าแมลงบนถั่วออกไป
- ผักผลไม้ที่ปอกเปลือกได้ ควรปอกเปลือกก่อนรับประทาน

4. เลือกซื้อผักที่ปลอดภัยจากสารพิษหรือผักเกษตรอินทรีย์

ถ้า เป็นไปได้อาจเลือกซื้อผักที่ปลอดภัยจากสารพิษที่มีการรับรองจากราชการ เช่น กรมวิชาการเกษตร หรือกรมส่งเสริมการเกษตร ซึ่งแม้จะใช้สารเคมีแต่มีการควบคุมให้อยู่ในระดับมาตรฐาน หรือเลือกซื้อผักเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกโดยไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลง ซึ่งมีสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์เป็นผู้ตรวจสอบและรับรอง ถ้าไม่มีผักปลอดสารพิษให้เลือกผักที่มีรูปพุ่มเป็นรอยกัดแทะของหนอนหรือแมลง อยู่บ้าง แสดงว่าใช้สารฆ่าแมลงไม่มาก ในกรณีของสารพิษตกค้างจากสิ่งแวดล้อม ผักประเภทกินหัวจะมีสารพิษตกค้างมากกว่าผักประเภทกินใบ สำหรับการเลือกซื้อผลไม้ ควรเลือก

ข้อผลไม้ที่มีมดขึ้นตามกิ่งและผล เพราะอาจเชื่อได้ว่ามีสารพิษตกค้างบนเปลือกไม่มาก

5. การปลูกผักกินเอง

มี วิธีการมากมายที่จะปลูกผักกินเอง แม้แต่คนที่อยู่ในเมืองหรือมีพื้นที่จำกัด เช่นปลูกผักในกระถาง ปลูกผักลอยฟ้า ปลูกผักริมรั้ว และปลูกผักสวนครัว เป็นต้น