

สารพิษตกค้างในผักและผลไม้

วิธีการลดสารพิษตกค้างในผักและผลไม้ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น

1. ปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาด
2. ล้างผักให้น้ำผ่านโดยเปิดน้ำให้แรงพอประมาณนาน 2 นาที หรือแช่ผักในน้ำสะอาด โดยล้างครั้งหนึ่งก่อนแล้วเด็ดเป็นใบๆ แช่ในอ่างน้ำนาน 15 นาที
3. ถ้าใช้น้ำส้มสายชูละลายน้ำความเข้มข้น 0.5% แช่นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 80
4. ใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร แช่นาน 15 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 90

เมื่อ ประมาณสองปีที่ผ่านมา พบอาหารนำเข้า

จากต่างประเทศปนเปื้อนหลายรายการ เช่น

น้ำแร่ธรรมชาติมีสารตะกั่วสูงกว่ามาตรฐาน

กุ้งแช่แข็งนำเข้าพบสารไนโตรฟูแรนส์ และคลอแรมฟินิคอล

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปปนเปื้อนเชื้อแบซิลลัส ซีเรียส

ซึ่งเป็นเชื้อที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

โดยก่อให้เกิดโรคได้สองแบบ

แบบแรกเป็นชนิดถ่ายเหลวท้องเสีย

หลังบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ

แบบที่สองก่อให้เกิดอาการอาเจียนอย่างรุนแรง

โดยไม่มีอาการท้องเสียถ่ายเหลวร่วมด้วย การตรวจพบเชืื่อนี้ในปริมาณเกินกว่า

1,000,000 ตัวต่ออาหารหนึ่งกรัม ถือว่ามีการปนเปื้อนและเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

ตามมาตรฐานสากล



การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชของไทยยังมีปัญหาอยู่มากพอสมควร ผลไม้ไทยหลายชนิดยังไม่สามารถส่งไปยังต่างประเทศได้ โดยเฉพาะผลไม้ตระกูลส้ม มะนาว ทั้งนี้เพราะมีการตรวจพบว่ามีการใช้ยาฆ่าแมลงในปริมาณสูง ซึ่งประเทศไทยเองก็ยังไม่มีความรู้และกระบวนการที่กำจัดยาฆ่าแมลงที่ปะปนอยู่ในเนื้อส้มได้ สำหรับกรณีที่เป็นปัญหาสำหรับมังคุดและทุเรียนก็ยังคงเกิดขึ้นเป็นครั้ง คราวอยู่ตลอดเวลา

ปัจจุบันมีการรณรงค์ความปลอดภัยของอาหาร โดยเน้นให้ปลอดภัยจากสารบอแรกซ์หรือที่เรียกว่าผงกรอบ สารฟอรัมาลินหรือ น้ำยาดองศพ ซึ่งพ่อค้าแม่ค้านิยมนำมาแช่ผักและผลไม้ให้ดูสดอยู่ตลอดเวลา สารฟอกขาวหรือไฮโดรซัลไฟด์ กรดซาลิซิลิกหรือ สารกันรา รวมทั้งสารตกค้างหรือยาฆ่าแมลง ทั้งนี้ข้อกฎหมายกำหนดให้พบได้ไม่เกินร้อยละ 50 ของปริมาณสารพิษที่ยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ในร่างกาย

การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ควรบริโภคอาหารหลายชนิด เนื่องจากไม่มีอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ทำให้คุณค่าทางโภชนาการได้ครบถ้วน บริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่ต้องการ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป บริโภคอาหารที่มีปริมาณของแป้งและกากใยให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยปริมาณน้ำตาลจำนวนมาก และหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารเค็มมากเกินไป

อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ผักและผลไม้ พืชตระกูลกะหล่ำ เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บรอกโคลี ฯลฯ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย ภาวะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ อาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ ป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่ อาหารที่มีเบต้าแคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผลไม้สีเขียวยว-เหลือง ป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร กล้องเสียง และปอด

เบต้าแคโรทีน เป็นสารที่ร่างกายนำไปใช้สร้างวิตามินเอ
ที่เรียกว่า โปรวิตามินเอ ช่วยบำรุงสุขภาพสายตา สร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วย
ป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง สาร ชนิดนี้มีมากในพืชผักสี
แดง เหลือง ส้ม หรือเขียวเข้ม เช่น ยอดมะยม ผักโขม ตำลึง กระจับปี่ ยอดแค ชะพลู
และผักชีฝรั่ง ถั่วมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูงมากทั้งสิ้น



ที่มา : นพ.วรวิทย์ เจริญศิริ ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ