



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๕๕ ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

## การกินผักให้ปลอดภัยจากสารพิษตกค้าง



ผักมีใยอาหารหรือเส้นใยช่วยทำความสะอาดลำไส้และช่วยลดการดูดซึมไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลเอนไซม์และฮอร์โมนในร่างกายให้ทำงานมีประสิทธิภาพและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์และเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย แนะนำให้กินผักที่หลากหลายตามฤดูกาล ไม่ควรกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากมีแนวโน้มของการใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล และมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยกว่าผักตามฤดูกาล เพื่อสุขภาพที่ดีควรกินผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิด เนื่องจากคนไทยกินผักน้อยลง ในขณะที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ซ่อนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี โดยให้กินผักที่หลากหลายการกินผักเป็นประจำส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ ปัญหาการตกค้างของสารเคมีหรือสะสมจากยาฆ่าแมลงจำพวกคลอโรไฮโดรคาร์บอน หรือเรียกว่า ออร์กาโนคลอรีน ได้แก่ อัลดริน เคลเบน ดีดีที คลอเดน ดริลดริน เป็นต้น ซึ่งใช้กำจัดแมลงได้หลายชนิดอยู่ในธรรมชาติได้นานไม่สลายตัวได้ง่าย ก่อให้เกิดปัญหาสารพิษตกค้างและเป็นอันตรายมากเมื่อได้รับสารนี้ในปริมาณมากจะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจเกิดหัวใจวายและตาย แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยค่อย ๆ สะสมในร่างกายจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง และเนื่องจากการเพาะปลูกของประเทศไทยในหลายพื้นที่ยังคงมีการใช้สารเคมี เพื่อกำจัดศัตรูพืชและมีการตรวจพบการตกค้างของสารเคมีอยู่ในพืชผักอยู่เสมอ โดยเฉพาะผักสด 10 ชนิดที่จำหน่ายในท้องตลาดที่พบว่าการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในปริมาณสูง ได้แก่ กวางตุ้ง คะน้า ถั่วฝักยาว พริก แตงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี ผักบุ้งจีน มะเขือ และผักชี อีกทั้งยังมีการตรวจพบการปนเปื้อนของเชื้ออีโคไลและเชื้อซาลโมเนลลา ซึ่งเป็นเชื้อก่อโรคอาหารเป็นพิษในผักที่นิยมรับประทานเป็นผักแกล้มแบบสด ๆ เช่น ผักกาดหอม ต้นหอม ผักชี กะหล่ำปลี เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการใช้ปุ๋ยจากมูลสัตว์ในการเพาะปลูก ทั้งนี้ผู้บริโภคควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการกินผัก ก่อนกินหรือนำผักมาปรุงอาหาร ต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้างหรือการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค ให้ล้างผ่านน้ำก๊อกที่ไหลนาน 2 นาที หรือแช่ในน้ำผสมเกลืออัตราส่วน 2 ซ่อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชูอัตราส่วนครึ่งถ้วยตวงต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกิ้งโซดา) อัตราส่วน 1 ซ่อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 10-15 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่า 2 ครั้ง สำหรับผักบางชนิด เช่น คะน้า กะหล่ำ ถั่วฝักยาว หากมีคราบขาวจับที่กาบใบหรือฝักมากเกินไป ให้ล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง และคลี่ใบหรือล้างด้วยการเปิดน้ำไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที

