



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖๔ ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙

## ผัก ผลไม้ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคได้ทั่วไป

ผักและผลไม้ส่วนใหญ่ที่นำมารับประทานล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ยังมีผักและผลไม้บางชนิดที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ทั้งจากสาเหตุที่รับประทานผักและผลไม้ที่นั้นในปริมาณมากจนทำให้เกิดพิษ หรือจากการรับประทานผักและผลไม้ที่นั้นผิดส่วน รวมถึงการรับประทานผักและผลไม้แบบดิบๆ โดยที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการปรุงสุกให้ดีก่อนก็อาจส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายได้ ดังตัวอย่างผักและผลไม้ ต่อไปนี้



1. **ผักและผลไม้ที่มีสารพิษกลุ่มไฮยาโนอินดิกกลัยโคไซด์** ซึ่งเป็นสารประกอบที่จะสลายตัวให้กรดไฮโดรไซยานิก (hydrocyanic acid) สารพิษที่ทำให้เกิดการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ cytochrome oxidase ส่งผลต่อระบบการหายใจที่ผิดปกติ ทำให้เกิดการขาดออกซิเจนไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆของร่างกาย หากรับประทานเข้าไปจะเกิดอาการหายใจแรง หายใจอย่างรวดเร็ว ปวดศีรษะ มึนงง หมดสติ และอาจรุนแรงถึงเสียชีวิต ตัวอย่างเช่น มันสำปะหลัง สะตอ ผักหนาม ผักเสี้ยน เมล็ดของพืชวงศ์ Rosaceae ได้แก่ แอปเปิล แอปริคอต พืช เซอรี โดยเฉพาะมันสำปะหลัง หากรับประทานแบบดิบๆจะมีปริมาณสารพิษไฮยาโนอินดิกกลัยโคไซด์สูง การได้รับสารพิษนี้ในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก น้ำลายฟูมปาก ชัก และเสียชีวิตได้ แต่สามารถลดพิษลงได้ด้วยการปอกเปลือก และทำให้สุกด้วยความร้อน เช่น การบึ่ง ต้ม ย่าง หรือแกงบวด ส่วนการรับประทานผักหนาม ผักเสี้ยนเป็นผักจิ้ม จะต้องดองหรือลวกให้สุกก่อนการรับประทาน นอกจากนี้ เมล็ดของแอปเปิล แอปริคอต พืช หรือเซอรี ก็อาจก่อให้เกิดพิษได้ เนื่องจากการเคี้ยว บด เมล็ด จะเป็นการผลิตสารไฮโดรไซยาโนดโดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดพิษได้เล็กน้อย เช่น อาการปวดศีรษะ เวียนศีรษะ สับสน วิดกกังวลและอาเจียน

2. **ผักและผลไม้ที่มีผลต่อจิตและประสาท** ได้แก่

2.1) **ดอกจันทร์** (ส่วนของรก) **และลูกจันทร์** (ส่วนของเมล็ด) เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย จึงสามารถนำมาใช้ในปริมาณน้อยเพื่อใช้เป็นเครื่องเทศ แต่หากใช้ในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการประสาทหลอนได้

2.2) **กลอย** เนื่องจากส่วนหัวของกลอยจะมีสารพิษกลุ่มแอลคาลอยด์ ชื่อ ไดออกซิน (dioscin) ซึ่งทำให้เกิดพิษ คือ อาการคันปาก ลิ้น และคอ ม่านตาขยาย รวมถึงระบบประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน มึนเมา ใจสั่น ตาพร่า อึดอัด เป็นลม และตัวเย็น บางรายอาจมีอาการประสาทหลอนและกล้ามเนื้อกระตุกได้ แต่ยังไม่พบรายงานว่ารุนแรงถึงชีวิต

3. **ผักและผลไม้ที่มีผลต่อกระเพาะอาหารและลำไส้** ตัวอย่างเช่น มันฝรั่ง ซึ่งเป็นพืชที่มีพิษส่วนลำต้น ใบ และเปลือก โดยเฉพาะจุดเขียวๆและตาที่มีสารพิษกลุ่มสเตียรอยด์แอลคาลอยด์ (steroidal alkaloids) ได้แก่ ซาโคนิน (chaconine) และโซลานิน (solanine) ที่ถูกร่างกายดูดซึมได้น้อย แต่หากกระเพาะอาหารและลำไส้เกิดการอักเสบ ร่างกายจะดูดซึมสารนี้เข้าสู่กระแสเลือดได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดอาการพิษ ได้แก่ อาการระคายเคืองกระเพาะอาหารและลำไส้ ปวดศีรษะ เชื้องซึม อาเจียน และท้องเสีย

4. **ผักและผลไม้ที่มีผลระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อเมือก** ได้แก่ มะม่วงหิมพานต์ เนื่องจากบริเวณเปลือกของมะม่วงหิมพานต์ดิบจะมีสารพิษอูรูเชียล (urushiol) ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อเมือกได้ และสับปะรดที่มีเอนไซม์โบรมีลีน (bromelin) ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนังได้เล็กน้อย

ดังนั้น ประชาชนควรระมัดระวังการรับประทานผักและผลไม้ดังรายละเอียดที่กล่าวมา นอกจากนี้ ควรสังเกตอาการที่เกิดขึ้นภายหลังการรับประทานผักและผลไม้แต่ละชนิดร่วมด้วย เนื่องจากร่างกายแต่ละคนจะมีความไวต่อสารแพ้ได้แตกต่างกัน

### เอกสารอ้างอิง :

1. ผักผลไม้ที่ควรระวังในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง , ภาควิชาเภสัชกรรม, รพ.ศิริราช, นพ.ดร.สุวิทย์ วัฒนศิริ, แหล่งสืบค้น <http://www.pharmacy.mahidol.ac.th> ; วันที่สืบค้น 21 มีนาคม 2559

ภาพประกอบ : <http://www.wowgolfer.com> , ผู้จัดทำบทความ : ภญ.ธีรภัทรพร เอนทรโพธิ์แก้ว , E-mail : vck\_rx@hotmail.com