



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖๖ ประจำเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ข้อควรรู้ในการใช้เบคกิ้งโซดาล้างผักและผลไม้

เบคกิ้งโซดา (Baking Soda) มีชื่อทางเคมีว่า Sodium bicarbonate หรือ NaHCO_3 มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวที่ละลายน้ำได้ดี มีความเป็นด่างเล็กน้อย เมื่อทำปฏิกิริยากับส่วนผสมที่เป็นกรดในน้ำจะทำให้เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) เกิดเป็นฟองแก๊สขึ้น สำหรับชื่อเรียกที่คุ้นชินอีกชื่อหนึ่งคือ ผงฟู (Baking Powder) เกิดจากการนำเบคกิ้งโซดามาสังกับสารที่มีฤทธิ์เป็นกรดและแป้งข้าวโพด ซึ่งในปัจจุบัน มีการนำเบคกิ้งโซดามาใช้ประโยชน์ในการล้างผักและผลไม้เพื่อกำจัดสารเคมีที่ตกค้างกันอย่างแพร่หลาย

จากข้อมูลเครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thailand Pesticide Alert Network : Thai-PAN) เกี่ยวกับการสุ่มตรวจผักในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เมื่อวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ.2558 พบว่า ผักที่มีสารพิษตกค้างเกินค่าปริมาณสูงสุดของสารพิษตกค้าง (Maximum Residue Limit; MRL) มากที่สุด คือ กะเพรา 62.5% รองลงมา ได้แก่ ถั่วฝักยาวและคะน้า 37.5 % โดยผักกวาดตุง มะเขือเปราะและผักบุ้งจีน พบว่าแต่ละชนิดตกมาตรฐานคิดเป็น 25% สำหรับข้อมูลแหล่งจำหน่ายผัก พบว่าภาพรวมของห้างค้าปลีกรวมทั้งผักที่ได้รับตรารับรองมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารมีสารพิษตกค้างเกินค่า MRL คิดเป็น 20% ในขณะที่ตลาดสดมีผักที่ตกมาตรฐานคิดเป็น 30% ดังนั้นวิธีลดการตกค้างของสารเคมีที่มีในผักและผลไม้ที่ง่ายที่สุดน่าจะเป็นการล้างผักและผลไม้ให้สะอาด ซึ่งจะช่วยลดการสะสมของสารเคมีในร่างกายของผู้บริโภคที่อาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในอนาคตได้

การล้างผักและผลไม้ให้ปลอดภัยจากสารเคมีที่ตกค้างมีได้หลายวิธี เช่น การล้างด้วยน้ำเปล่า การแช่ในสารละลายต่างทับทิม (KMnO_4), สารละลายน้ำเกลือ (NaCl), น้ำส้มสายชู (Acetic acid) และเบคกิ้งโซดา โดยพบว่า การใช้เบคกิ้งโซดา 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แช่นาน 15 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำสะอาดหลายครั้งสามารถลดปริมาณสารเคมีที่ตกค้างได้ถึง 90-95% แตกต่างกับการใช้น้ำส้มสายชูผสมกับน้ำในอัตราส่วน 1:10 แช่นาน 15 นาที, การใช้เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตรแช่นาน 10 นาที, การใช้น้ำสะอาดไหลผ่านหลายครั้ง และการใช้ต่างทับทิม 20-30 เกล็ดผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที ซึ่งพบว่าสามารถลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้ 60-84%, 27-38%, 25-63% และ 35-43% ตามลำดับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้ด้วย แต่การใช้เบคกิ้งโซดาในการล้างผักและผลไม้ อาจมีผลเสีย เนื่องจากมีส่วนผสมของโซเดียมที่อาจดูดซึมเข้าสู่ผักและผลไม้ได้ หากล้างไม่สะอาด อาจได้รับเบคกิ้งโซดาในปริมาณมากเกินไปจนทำให้ท้องเสียได้

ซึ่งเครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN) ได้สรุปคำแนะนำในการล้างผักและผลไม้เพื่อลดสารเคมีให้ได้มากที่สุดไว้ดังนี้



1. ล้างด้วยน้ำไหลเพื่อขจัดคราบดิน สิ่งสกปรก แบคทีเรีย และเชื้อต่างๆ ตลอดจนจนสารพิษบางส่วน



2. แช่ในสารละลายเบคกิ้งโซดา, น้ำส้มสายชู หรือสารละลายต่างทับทิม นาน 10-15 นาที



3. ล้างด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำไหลเพื่อชะล้างเบคกิ้งโซดา, น้ำส้มสายชู หรือต่างทับทิม และสารเคมีบางส่วนออก

หมายเหตุ คำแนะนำนี้จัดทำขึ้นในวันที่ 26 มีนาคม 2558 อาจมีการปรับปรุงภายหลัง หากมีงานวิจัยและข้อมูลสถานะการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างมากขึ้นในอนาคต

เอกสารอ้างอิง :

1. เวทีวิชาการ เรื่อง ประโยชน์หรือข้อควรระวังของเบคกิ้งโซดาหรือผงฟู, ประมินทร์ ผาแก้ว สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.), แหล่งสืบค้น วารสารอาหารและยา ฉบับเดือนพฤษภาคม-สิงหาคม 2558 หน้า 8-10 ; วันที่สืบค้น 30 มิถุนายน 2559

ภาพประกอบ : <http://thaipublica.org/2015/03/toxic-food-crisis-12/>