'ปลอม' อันตราย!! .... .เตือนระวังบริโภคปลอดภัย

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ย. 2552

เตือนระวังบริโภคปลอดภัย

ข้อมูลจาก :
ยุคสมัยนี้ของปลอมของ เลียนแบบมีปรากฏให้เห็นอยู่ไม่น้อย อีก ทั้งยังมีการพัฒนาการปลอมกันแนบเนียนปลอมกันแบบแปลก ๆ ไม่เพียงเฉพาะสิ่งของเครื่องใช้ เสื้อผ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า แต่ยังกาวไปถึง อาหารการกิน

จากที่ผ่านมามีข่าวความเคลื่อนไหวติดตามต่อเนื่องมาทั้ง ไข่ปลอม น้ำปลาปลอมที่ไม่ได้คุณภาพ อีกทั้งสาหร่าย ก็มีการกล่าวถึง จากความไม่ปลอดภัยทางอาหาร การหลีกไกลอันตรายใกลตัวในฐานะผู้บริโภคนั้นควรมีหลักเลือกกันอยางไร รศ.ดร. วิสิฐ จะวะสิต ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัย มหิดล ให้ความรูวา จากชวงที่ผานมาซึ่งพบความไมปลอดภัยทางดานอาหารมีอาหารปลอม อาหารปนเปื้อน รวมทั้งพฤติ กรรมการบริโภคที่เปลี่ยนไปนำสูการเจ็บปวยหลากหลายโรค

"หลากหลายของปลอมที่มีการกล่าวถึง ในการปลอมส่วนใหญ่ก็เพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจที่ลงทุนน้อยแต่เพื่อ ให้ได้สิ่งของที่เหมือนกับของจริง ในมุมมองถ้าเป็นกรูปลอมโดยไมเกิดผลเสียตอสุขภาพอยางกรณีของน้ำตาลปี๊บปลอมซึ่งขั้นตอนการผลิตนำน้ำตาลทรายมากวนจากนั้นก็นำมาผสมกับน้ำตาลสดนิดหน่อยกลายเป็นน้ำตาลปี๊บ แนนอนในความเหนไมถูกตอง รสชาติอาจเปลี่ยนแปลงไป แตสิ่งนี้ก็ไมไดกอเกิดผลเสียตอสุขภาพยังคงมีความปลอดภัยแกผูบริโภค แตการปลอมที่นากลัวนาเป็นหวงคงเป็นการปลอมที่เมื่อปลอมแลวไมปลอดภัยตอผูบริโภค"

การปลอมที่เกี่ยวเนื่องกับอาหารที่ผ่านมามีหลายเรื่องให้ติดตามอย่าง เมลามีน ที่เติมลงไปในนมผง เป็นตัวอย่างหนึ่ง ที่มีความเป็นอันตราย ขณะเดียวกันการปลอม ก็มีหลากหลายรูปแบบจากที่ได้เห็นกลาวกันอยาง กวางขวางทางอินเทอรเน็ตเกี่ยวกับ ไขปลอม สิ่งนี้จะจริงหรือไมนั้นแตเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นถึงกระบวนการความเหมือนจริง

นอกจากไข่ยังมีความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับ น้ำปลา เครื่องปรุงคู่ครัวซึ่งจากภาวะเศรษฐกิจ ค่าครองชีพที่เพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้มีนักฉวยโอกาสผลิตน้ำปลาที่ไม่มีคุณภาพจำหน่าย ผู้อำนวยการฯ ทานเดิมให้ความรูตออีกวา ในมิติของน้ำปลาตามกฎหมายจะมีการกลาวไวชัดเจนถึง น้ำปลาแท น้ำปลาผสม หรือ น้ำปลาวิทยาศาสตร์

ขณะที่น้ำปลาที่กลายมาเป็นเครื่องปรุงที่คุ้นเคยคู่ครัวซึ่งเมื่อจะปรุงรสเค็มเมื่อไหร่ นอกจากจะใส่เกลือก็จะใช้น้ำปลา แต่ในบางภูมิภาคอย่างทางภาคอีสานจะใช้ปลาร้า อีกทั้งในความคุนเคยยังมาจากความสะดวกในการใชและรสชาติ สวนทางดานคุณคาทางโภชนา การเนื่องจากน้ำปลามีเกลือสูงจึงควรเพิ่มความระมัดระวังการบริโภค อีกทั้งการที่น้ำปลามีปลาเป็นสวนประกอบ แตสิ่งดังกลาวนี้อาจแสดงได้ในความแทของคุณภาพในเชิงรสชาติการผลิต เป็นเรื่องของรสชาติที่ชวยเพิ่มความอรอย

"รสเค็มไม่ว่าจะมาจากน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือเหล่านี้มีโซเดียมซึ่งการบริโภคโซเดียมไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม การบริโภคมากเกินไปมีโอกาสทำให้เกิดความดันโลหิตสูงและตามที่มีคำแนะนำการบริโภคไม่ควรเกิน 1 ชอนโตะ และจากน้ำปลาซึ่งเป็นเครื่องปรุงคู่ครัว ในการเลือกซื้อในดานรสชาติอาจเป็นเรื่องรสนิยมของแตละบุคคล สิ่งที่ตองพิจารณาควรเป็นเรื่องของมาตรฐานการผลิต ขณะที่ราคาก็มีผลตอกำลังซื้อของผู้บริโภค หากมีกำลังและมีปัญหาสุขภาพอาจเลือกน้ำปลาที่เป็น โลวโซเดียมมารับประทานก็ได

ส่วนความใส ความข่น เป็นอีกสิ่งที่พิจารณาด้วยได้ อีกทั้งภาชนะบรรจุต้องสมบูรณ์ไม่แตกร้าวรั่วซึม ขณะที่ฉลากผลิต ภัณฑ์ต้องมีตรา อย. วันเดือนปีที่หมดอายุ การไม่มีตะกอน ฯลฯ หลักสังเกตนี้ก็ชวยได

ส่วนสีสันแล้วแต่ความชื่นชอบและจากที่พบในส่วน นี้มีความเปลี่ยนแปลงไป แต่ เดิมอาจชอบน้ำปลาที่มีสีเข้ม แต่ช่วงหลังผู้บริโภคตอบรับน้ำปลาที่มีสีจางลง

"น้ำปลาแท้ถ้าจะพิจารณา ให้ชัดเจนคงต้องดูที่ตัวกฎหมายซึ่งบอกไว้อย่างชัดเจน แต่ถ้าอธิบายให้เข้าใจการทำน้ำปลาเป็นการหมักของปลากับเกลือ มีการเติมส่วนผสมบางนิดหนอย อยางน้ำตาล จากนั้นทิ้งจนใส ซึ่ง กรรมวิธีมีหลายขั้นตอนการหมัก มีน้ำหนึ่ง น้ำสอง น้ำสาม ฯลฯ ตองใชเวลามีการปรุงจนกระทั่งได้รสชาติดี ได้คาไนโตรเจนตามที่กฎหมายกำหนด สวนน้ำปลาผสมก็มีการกลาวไวชัดเจน เชนกันซึ่งยอมให้มีสวนผสมอื่น ลงไป หมักจากกุง จากเคยซึ่งปริมาณไนโตรเจนก็จะแตกตางไป เป็นต้น"

การมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องรู้หลักการเลือกบริโภคอาหารสิ่งนี้มีความสำคัญและจาก ไข่ อาหารที่นิยมบริโภค อุดมด้วยโปรตีนมีคุณค่าทางโภชนา การสูง ผศ.ดร.รมณี สงวนดีกุล หัวหนาภาควิชาเทคโนโลยีทางอาหาร คณะวิทยาศาสตร จุฬา ลงกรณมหาวิทยาลัย ใหมุมมองเพิ่มวา ไข่ จัดเป็นแหลงโปรตีนที่ดีมีคุณภาพและดวยโปรตีนมีความสำคัญตอรางกาย โดยเฉพาะวัยเด็กตองการโปรตีนมากเนื่องจากรางกายกำลังเจริญเติบโต การที่มีของปลอมซึ่งร่ำลือกันนั้นคาดวานาจะเป็นพวกคารโบไฮเดรต

กรรมวิธีการผลิตอาจจะใช้สารเคมี ซึ่งหากสารที่นำมา ใช้ไม่บริสุทธิ์ มีสิ่งปนเปื้อน เช่น พวกโลหะหนัก เป็นต้น ใช้สีไม่ได้มาตรฐานและไม่ปลอด ภัย อีกทั้งหากผลิตไม่ถูกสุขลักษณะเพื่อไม่ให้เสื่อมหรือ เสียกอนถึงมือผูบริโภคอาจมีการเติมสารกันเสียลงไป หากนำ มาบริโภค ยอมไมเป็นผลดีตอสุขภาพ และอยางที่กลาวหากใช คารโบไฮเดรตแทนโปรตีนในไขขาว ผูบริโภคก็จะขาดโปรตีนที่รางกายนำไปใชประโยชน ผลเสียระยะยาวก็อาจเชื่อมโยงไปถึงการที่รางกายขาดโปรตีนได้หาก บริโภคเป็นประจำ

ถึงแม้ว่าไข่ปลอมที่มีการกล่าวถึงกันก็ยังไม่เห็นแน่ชัดว่าใช้สิ่งใดผลิตเป็นไข่ดังกล่าว การนำสิ่งที่ไม่ได้คุณภาพ ไม่บริสุทธิ์ มีสารเจือปนเป็นอันตรายไมวาจะเป็นอะไรก็ตามปนอยูในสิ่งที่เราบริโภคก็ไมถูกตอง อีกดานหนึ่งสิ่งที่ทำปลอมขึ้นมาไมวาจะเป็นอะไรก็ตามยังเป็นการหลอกลวงผู้บริโภคอีกด้วย

"ในมิติของการเลือกซื้อ ไข่ที่มีคุณภาพ ไข่ใหมู่ผิวจะเป็นนวล หากส่องผ่านแสงแดดด้านบ้านจะมองเห็นช่องอากาศและถ้าเก็บไข่นานขึ้นช่องอากาศก็จะใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นไขเป็ดหรือไขไกสามารถใชหลักการเลือกซื้อนี้ได้เชนกัน"

ส่วนการผลิตไข่เลียนแบบจากธรรมชาติ ในต่างประเทศ มีการผลิตให้กับผู้ที่ระมัดระวังคอเลสเตอรอล ได้เลือกรับประทาน แต่ทั้งนี้จะบอกชัดเจนกับผูบริโภคโดยตรงวาเป็นไขทำเลียนแบบ

จากการปลอมที่มีความเหมือนแทบแยกไม่ออก น้ำผึ้ง ที่นิยมบริโภคกันเป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ผู้บริโภคควรพิจารณาใน น้ำผึ้ง จะมีน้ำตาลหลักคือ กลูโคสและฟรุกโตส ซึ่งจะมีสัดส่วนใกลเคียงกันรวมอยูแลวไมนอยกวา 65 เปอรเซ็นต ซึ่งชูโครสกำหนด ไวไมเกิน 5 เปอรเซ็นต แต่ที่พบชูโครสสูงกวานี้เพราะอาจมีการนำน้ำตาลทรายมาผสม สวนในความเป็นอันตรายของอาหารคงตองดูสิ่งที่นำมาผสม หากสิ่งที่ผสมอยูมีความสะอาด มีการดูแลดานสุขลักษณะก็ไมกอเกิด ปัญหา แตที่เป็นอันตรายเป็นในเรื่องของสารเคมีและเชื้อจุลินทรียที่ปนเปื้อน

ขณะที่ชีวิตคนเมืองมีความเร่งรีบกรรบริโภคอาหารนอกบ้านที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การใกลห่างจากสารพิษโรคภัยต่าง ๆ การเลือกซื้อ สังเกตความผิดปกติของอาหารสิ่งที่ตองไมมองขาม อยาง อาหารทอด ลูกชิ้น สีฉูดฉาด สุม แดง จัดก็ตองระวังไมควรรับประทาน อาหารที่มีความสดผิดปกติอย่างของทะเลที่เร่ขายก็ต้องสังเกต หากไมมีน้ำแข็งแชแตอาหาร ยังดูสดตลอดเวลาก็นาจะตองพิจารณา ตองระมัดระวังฟอร มาลิน สารเคมีที่ไมควรที่จะพบในอาหาร

เช่นเดียวกับที่ผู้อำนวยการสถาบันโภชนาการฯ ฝากย้ำเตือนว่า ความปลอดภัยในอาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่ผ่านมาพบการเจ็บ ป่วยฉับพลันไม่ว่าจะเป็นท้องเสีย ท้องเดินบ่อยครั้ง แต่ในความเป็นพิษที่มีผลสะสมเรื้อรังตอไปเป็นสิ่งที่นากลัว อีกทั้งโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภค โรคที่เป็นปัญหาในปัจจุบันก็มีอยูไมนอย ไมวาจะเป็น เบาหวาน หัวใจ ความดัน ฯลฯ

การบริโภคเพื่อความปลอดภัยแน่นอนสุดอยู่ที่ตัวเรา ต้องเลือกพิจารณาอย่างรอบคอบ อย่างของบางอย่างที่ดูดีเกินไปอาจต้องระมัดระวังเพิ่มขึ้น ในแง่ของโภชนาการดังที่ทราบควรรับประทานให้ครบ 5 หมูทานหลากหลาย สวนความปลอดภัย

ด้านอื่นอาจเป็นเรื่องยากลำบากในการควบคุมก็คงต้องฝากพึ่งภาครัฐช่วยดูแล แต่อย่างไรแล้วความปลอดภัยเริ่มต้นได้จากตัวเรา เริ่มด้วยการบริโภคที่หลากหลายไมซ้ำเดิมซึ่งสิ่งนี้จะชวยลดการสะสมสารตัวใดตัวหนึ่งลง ขณะเดียวกันการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อีกทั้งระมัดระวังความเครียดและในการบริโภคอะไรที่มีความเสี่ยงหลีกเลี่ยงไมรับประทานได้ก็ควรที่จะตองทำ

จากที่กล่าวมาแม้จะเป็นสิ่งที่ทราบกันแต่ก็มักละเลย มองข้ามไป การรู้หลักเลือกเพิ่มความระมัดระวังรอบคอบมากขึ้น สิ่งนี้แน่แท้สุดที่จะช่วยให้ปลอดภัยอันตรายจากการบริโภค อีกยังเป็นเกราะป้องกันสุขภาพพนจากการเจ็บป่วยทั้งปวงอีกด้วย.