

หมอแนะวิธีกินหน่อไม้ให้ปลอดภัยจากไซยาไนด์

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

พืชผักบางอย่าง เช่นมันสำปะหลัง หน่อไม้ มีสารพิษในธรรมชาติ ปะปนอยู่ สารพิษที่ว่านั้น คือ ไซยาไนด์นั่นเอง

ได้ยู่่นอย่างนี้ อย่าเพิ่งตกใจว่ แล้วที่เรากินเข้าไปจะเป็นอันตรายหรือไม่ นายแพทย์มานิต ธีระตันติกานนท์ อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวว่ จากข้อมูลทางวิชาการพบว่าในธรรมชาติของหน่อไม้ที่คนไทยนิยมบริโภคมีสารพิษไซยาไนด์ (Cyanide) เช่นเดียวกับมันสำปะหลัง ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้สำหรับสารไซยาไนด์ไม่เกิน 0.05 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมต่อวัน ขณะที่คนไทยบริโภคหน่อไม้และได้รับสารไซยาไนด์ธรรมชาติใกล้เคียงกับเกณฑ์มาตรฐานอยู่ที่ 0.041 มิลลิกรัมต่อวัน

แต่ถ้าได้รับในปริมาณมากกว่าที่เกณฑ์กำหนด สารดังกล่าวจะไปจับตัวกับสารในเม็ดเลือดแดง (hemoglobin) แทนที่ออกซิเจน ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน ทูรนทูรายหมดสติ และอาจทำให้เสียชีวิตได้เนื่องจากขาดออกซิเจน

เพื่อความสบายใจของผู้บริโภคที่ชอบหน่อไม้ คุณหมอก็ก็นแนะวิธีที่จะรับประทานหน่อไม้ให้ปลอดภัยด้ ด้วยการต้มด้วยความร้อนที่อุณหภูมิน้ำเดือดนานอย่างน้อย 10 นาที จะสามารถช่วยลดระดับของสารไซยาไนด์ได้ถึง 90.5 % ก่อนที่จะนำมาปรุงอาหาร
