

## เคล็ดลับ : ทานอาหารผสมกรอยให้ถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552



### ทานอาหารผสม"กลอย"ต้องรู้จักวิธีปรุง

ทุกวันนี้มีอาหารผสมกลอยเพิ่มความกรุบกรอบ เช่น ถั่วทอดผสมกลอย ข้าวเหนียวหนังกลอย กลอยแกงบวด แทจริงแกลว กลอย เป็นพืชมีพิษ หากไม่รู้จักวิธีปรุงอาจจะก่อให้เกิดโทษได้ ดังนั้น หากเกิดอาการผิดปกติหลังทานอาหารที่ผสมกลอย เช่น ปวดแสบปวดร้อน คันที่ปาก คลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด อยานิ่งนอนใจ รีบไปพบแพทย์เพราะพิษของกลอยอาจรุนแรงถึงขั้นเป็นอัมพาตหรือหยุดหายใจได้ เนื่องจากสารพิษที่พบได้คือ ไดออกสคอร์อิน ซึ่งมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง

### ก่อนจะนำกลอยมาผสมอาหาร ต้องรู้จักวิธีกำจัดพิษที่ถูกต้อง

โดยนำกลอยเป็นแผ่นบางๆ แช่น้ำเกลือไว้ ๓ วัน หมั่นเปลี่ยนน้ำเกลือบ่อยๆ หรือแช่น้ำไหลเป็นเวลา ๓-๗ วันเพื่อกำจัดพิษออกไป

แล้วจึงนำมาหั่นให้สุกเพื่อใช้ผสมอาหาร ห้ามทานกลอยดิบๆ เป็นอันตรายมาก

ผู้ค้าเองก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมเช่นเดียวกัน อาชีพนั้นจึงจะยั่งยืน