

ระวัง!!!... อาหารอันตราย

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2551

ระวัง... อาหารอันตราย

เดี๋ยวนี้ใครๆ ก็พูดถึงเรื่องกินอย่างไรไม่ให้อ้วน สู้ด้วยเนื้อสัตว์ แบ่ง วิตามินจากผักผลไม้ไม่ต้องเป็นเท่าไร แต่อย่างน้อยก็จะพูดถึงความปลอดภัยของอาหารที่ผ่านลำคอไปสู่กระเพาะและลำไส้ก่อนดูดซึมเข้าไปขับเคลื่อนและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย โดยอาจจะคิดถึงแคลเซียมหรือวิตามินที่ติดปลายลิ้นชั่วคราวช่วยยาม โดยลิ้มรสชาติถึงถึงความสะอาด และสิ่งที่ปนเปื้อนมากองจะได้รับการปรุงรสและวางสวยงามในจานเสิร์ฟ

✘

แน่นอน แม้สถานการณ์ความปลอดภัยของอาหารโดยรวมของไทยจะเป็นไปในทางที่ดีขึ้น แต่ก็ต้องยอมรับว่า อาหารที่ไม่ปลอดภัยก็ยังคงเป็นปัญหาที่ไม่อาจมองข้ามไปได้

รศ.ดร.วิสิฐ จะวะสิต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวว่า ในภาพรวมถือว่าพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น แต่ยังคงจำกัต้องอยู่ในเฉพาะกลุ่มอาหารที่อยู่ในอุตสาหกรรมและอาหารที่ส่งออกไปยังต่างประเทศ ซึ่งมีการควบคุมสารปนเปื้อนในหลายระดับที่เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย

แต่สิ่งที่ยังเป็นห่วงสำหรับคนส่วนใหญ่ก็คือ การปนเปื้อนของวัตถุเจือปนในอาหาร การใช้ฮอร์โมนหรือสารเร่งเนื้อแดงในเนื้อสัตว์ที่มีกระจายตัวอยู่ในตลาดสดต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ควบคุมได้ยาก และคนในสังคมส่วนใหญ่ก็ยังเลือกซื้อของสดจากแหล่งเหล่านี้

✘ “ที่เรารู้พบคือมีบางส่วนของไส้สิ่งเจือปนเกินกว่ามาตรฐาน สิ่งที่ทำมาขายหรือหามาใช้ในอุตสาหกรรมอาหารแต่กลับไปเจอในตลาดสด เนื่องจากพ่อค้าแม่ค้าไม่เคร่งครัดถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น เช่น นำปุ๋ยสางของที่พ่อค้าแม่ค้าไปหาซื้อมาผสมในสินค้าที่จำหน่าย ซึ่งแนวทางจะมีการกำหนดมาตรฐานเอาไวชัดเจน แต่ส่วนใหญ่ก็ไม่เป็นไปตามนั้น คือมีการใส่มากเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากมาก”

“หรือสารกันบูดที่กฎหมายกำหนดว่าไม่ให้ใส่ ก็พบว่ามีการใส่เยอะมาก พอออกประกาศควบคุมมาตรฐานมาว่าให้ใส่ได้ประมาณ 0-1 เปอร์เซ็นต์ ก็เลยควบคุมกันไม่ให้ใส่ตามมาตรฐานคือประมาณ 0.1 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็ไม่ได้ผลอีกเพราะยังคงใส่เกินอยู่เหมือนเดิม หรือผงทำไส้กรอก ผงใส่แฮม คนขายก็ไม่รู้ว่าผลิตใส่อะไรไปบ้าง และคนซื้อเองก็ไม่รู้ว่าอะไรบ้าง ก็ซื้อกันไป ซึ่งส่วนนี้ต้องให้ความรู้และสร้างความเข้าใจ” รศ.ดร.วิสิฐขยายความ

คำถามที่ตามมาก็คือ ในเมื่อควบคุมก็แสนยากและคนส่วนใหญ่ก็ยังต้องพึ่งพาดตลาดสดอยู่ ทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยโดยไม่ตองเดินเข้าไปในซูเปอร์มาร์เก็ตที่มีแต่ของแช่แข็งเต็มชั้น และราคาก็แพงกว่าของที่ขายในตลาดสด

✘

ผอ.สถาบันวิจัยโภชนาการมีคำตอบให้เป็นทางออกต่างๆ ว่า ต้องนำความรู้พื้นฐานในการเลือกของสดที่เคยร่ำเรียนกันมาใช้ โดยให้เวลากับการเลือกซื้อสินค้าแต่ละครั้งให้ถี่ถ้วนและใช้เวลาานานกว่าเดิม อาจจะถูกแม่ค้าจตจองว่าเป็นลูกค้าช่างเลือกแต่เพื่อความปลอดภัยก็ต้องจ่าย

ทั้งนี้ หลักการง่ายๆ ในการพิจารณาสำหรับเนื้อสดทั้งหลายก็คือ อะไรที่ผิดไป เวอร์ไปจากที่ควรจะเป็นก็ให้สันนิษฐานว่ามีสารเจือปนไว้ก่อน เช่น เนื้อหมูมีสีแดงเกินไป เนื้อกุ้งโตเต่ง หรือเนื้อหมูบดที่เต่งตึง ก็ให้เลี่ยงและมองหาของคุณภาพกลางๆ จะปลอดภัยกว่า

รศ.ดร.วิสิฐบอกด้วยว่า นอกจากนั้น การมองเพียงแหล่งที่มาหรือสถานที่ขายอย่างเดียวจะไม่เพียงพอ เพราะเชื่อว่าสังเกตุจากแหล่งซื้อแล้วจะปลอดภัย ยกตัวอย่างผักปลอดสารพิษที่บางครั้งในห้างสรรพสินค้าโฆษณาและซารราคาสูง แต่ไม่มีใบรับรอง ซึ่งกลุ่มนี้จะมีแหล่งขายไม่กี่ที่และราคาสูง ดังนั้นในฐานะของผู้ที่คลุกคลีกับโภชนาการทุกรูปแบบมาแล้วจึงมีคำแนะนำว่า ผักสดซื้อจากแหล่งที่คิดว่าสด และสะอาดระดับที่ไวใจได้ และสำหรับเรื่องปนเปื้อนนั้น การล้างเป็นวิธีการที่ดีที่สุด

✘ “หากซื้อผักมาก็ต้องล้าง บางทีอาจจะไม่ใช่ผักปลอดสารหรอก แต่ล้างให้แน่นอนว่าสะอาดระดับหนึ่ง แล้วค่อยๆ รับประทาน แต่ถ้าเราลองไปดูซื้อผักปลอดสารที่มีใบรับรองบ้างที่มันก็ไม่ได้อ และไม่ได้แพร่หลายไปในจุดต่างๆ แต่เราก็ต้องกินผัก บางทีก็ต้องช่วยตัวเอง ตระหนักและใช้เวลากับมัน การเปิดล้างน้ำไหลสัก 4-5 นาที ในการล้าง เนื้อของพริกไปแช่เพราะดินออกไปหมด แต่สารปนเปื้อนพวกสารเคมีอาจจะออกไปบางส่วน ขึ้นตอนต่อไปก็ต้องขึ้นอยู่กับการปรุง นอกจากนี้เนื้อสัตว์ที่ซื้อมาก็ต้องล้างด้วย”

นอกจากนี้ ผู้ประกอบอาหารสำเร้จรูปเองก็ควรตระหนักถึงหลักกาารนี้ด้วยเช่นกัน ตั้งแต่กระบวนการเลือกเหมาวัตถุดิบจากแหล่งที่เชื่อถือได้ ตลอดจนการเลือกน้ำแข็งแช่ของสดที่ไม่เนวหาเชื้อคุณภาพดี ผักสดปลอดสาร แต่หาแข็งกลับมีคุณภาพต่ำเพราะมีสารเจือปน

สำหรับการวัดคุณภาพน้ำแข็งที่สถาบันวิจัยโภชนาการทำวิจัยร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.) นั้น รศ.ดร.วิสิฐชี้ให้เห็นถึงปัญหาว่า ผู้ผลิตน้ำแข็งเจากายังมีความเชื่อว่าทำให้เย็นแล้ว เชื้อโรคจะตายไปเอง ดังนั้น จึงให้นำที่คุณภาพต่ำมาผลิตเป็นน้ำแข็ง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

✘ “บางคนเชื่อว่าแช่แข็งแล้วเชื้อโรคมันตาย มันไม่ตาย เราก็ต้องเลือก เช่น เปลี่ยนมาจับประทานน้ำแข็งหลอดแทน แต่ก็เชื่อว่าปลอดภัยทุกแห่ง เพราะโรงงานน้ำแข็งหลอดบางโรงงานก็นำน้ำที่ไม่ได้คุณภาพมาใช้เหมือนนั้น ตอนนั้นเรากำลังทำคู่มือให้อย.อย.ว่าสิ่งแรกที่ตองสอนคนทำน้ำแข็งคือ คุณภาพน้ำ ส่วนผู้บริโภคควรเลือกแหล่งที่มีเลขสารบบอาหารจากอย.หรือมีฉลากจะปลอดภัย”

รศ.ดร.วิสิฐ ให้ข้อมูลอีกว่า สารปนเปื้อนที่สถาบันวิจัยโภชนาการเจอเน้นมีทุกอย่างและทุกชนิด มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ สิ่งที่ไม่ตั้งใจคือยาฆ่าแมลง ที่บางครั้งเกษตรกรใช้ในปริมาณมากและเร่งเก็บเกี่ยวก่อนเวลาทำให้สารพิษยังคงค้าง และตั้งใจใส่ก็จะมีพวกผงทำรอบ สีเจือปนต่างๆ สารกันบูด ฮอร์โมนที่ใช้ในสัตว์เลี้ยง เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อต้นน้ำมีสารเจือปนย่อมเลี่ยงไม่ได้ที่ปลายน้ำจะได้รับสารนั้นไปด้วย ฉะนั้นหนทางที่เราจะรับประทานอาหารให้ปลอดภัยที่สุดก็คือการสังเกตและเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้นเท่าที่จะทำได้

✘