หนีให้ไกลภัย อะฟลาท็อกซิน

นำเสนอเมื่อ : 4 ม.ค. 2552

“อะฟลาท็อกซิน” เอ่ยคำนี้ขึ้นมา หลายคนคุ้นหูว่ามีอะไรบางอย่างเกี่ยวข้องกับมะเร็ง และถั่วลิสง แต่ไม่ใช่แค่นั้น วันนี้เราจะมาขยายความกันต่อว่ามันไม่ได้อยู่แค่ในถั่วลิสงอย่างเดียว

ฉลาดซื้อ เดือนธันวาคมที่ผ่านมา วารสารของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค รายงานเรื่อง สารพิษอะฟลาท็อกซิน เอาไว้ บอกว่า สารพิษตัวนี้เกิดจากเชื้อราที่จะเจริญได้ดีในอาหารที่มีความชื้นมากๆ ถ้าสังเกตด้วยตาเปล่าจะเห็นเป็นสีเขียวอมเหลือง หรือเขียวเข้ม

วิธีที่ปลอดภัยที่สุดในการไม่รับสารพิษตัวนี้คือ หากพบว่ามีอาหารหรือถั่วที่ขึ้นราสีเขียวอม เหลือง ก็จัดการทิ้งไปให้หมด อย่านึก เสียดายด้วยการปาดส่วนที่มีเชื้อราออกแล้วนำส่วนที่เหลือมาปรุงอาหาร เพราะตอนนั้นสารพิษได้กระจายไปยังส่วนอื่นของอาหารแล้ว

อาหารที่มีแนวโน้มเกิดเชื้อราได้นั้น ไม่ได้มีแต่ถั่วลิสง อย่างพริกแห้ง กระเทียม เครื่องเทศ เหล่านี้มีสิทธิเกิดเชื้อราได้ทั้งนั้น ไม่ควรซื้อมาเก็บในปริมาณมาก ถ้าจะเก็บก็ต้องไว้ในที่แห้งสนิทไม่เกิดความชื้น ควรหลีกเลี่ยงถั่วลิสงคั่วที่ดูเก่าหรือมีความชื้น มีกลิ่นหืน เพราะมีโอกาสปนเปื้อนอะฟลาท็อกซิน ได้สูงมาก ถ้าเป็นไปได้ก็ไม่ควรกินบ่อยหรือในปริมาณมาก

อาหารที่เกิดเชื้อราได้ง่ายควรซื้อจากแหล่งผลิตที่ไว้ใจได้ หีบห่อต้องมิดชิดและสดใหม่ ไม่ค้างไว้นานหลายเดือน อย่าซื้ออาหารที่มีกลิ่นอับหรือกลิ่นหืน ที่แสดงถึงความเก่าเก็บหรือการเก็บรักษาที่ไม่ดี

อีกอย่างที่สำคัญไม่แพ้กันคืออุปกรณ์เครื่องครัว รวมทั้งเขียงที่ใช้ควรล้างให้สะอาด ในระหว่างเตรียมควรซับให้แห้งอยู่เสมอ อย่าให้มีราขึ้น

นั่นก็เป็นเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ที่บอกกันไว้เพื่อให้หลีกไกลจากภัยของอะฟลาท็อกซิน.

ขอบคุณที่มา หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ