

ชอบกินแหนม..เสี่ยง!!

นำเสนอเมื่อ : 14 มี.ค. 2552



“แหนม” เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่รสชาติคุ้นลิ้นคนไทยเป็นอย่างดี มีด้วยกันหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเหนียวเหนียวหนึบ หนึบหนึบ หนึบหนึบ แต่ไม่ว่าจะทำจากอวัยวะส่วนใดหรือเนื้อสัตว์ชนิดไหน ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารดิบ

ที่เกิดจากการนำเนื้อ สัตว์ไปหมักกับข้าว น้ำตาล เกลือ ดินประสิว (โปตัสเซียมไนเตรท) โดยรสเปรี้ยวของมันจะมาจากเชื้อจุลินทรีย์กลุ่มแล็กโตบาซิลลัส ในธุรกิจอาหารเขาใช้ดินประสิ้วเป็นสารกันบูด และสามารถถนอมเนื้อสัตว์ให้ดูสดอยู่เสมอ และที่จริงแล้วผลของการกันบูดก็มาจากอนุพันธ์ไนเตรทนั่นเอง สารอีกตัวหนึ่งที่ชอบใช้กันบูดคือ ไนไตรท

ตระกูลนี้ป้องกันเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิดและช่วยเรื่องสีสัมผัสของเนื้อสัตว์ จึงนิยมใช้กันมาก แต่ต้องใส่ในปริมาณที่กฎหมายกำหนดไว้ **เพราะว่ามันอันตรายสูง กินมากเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง**

แหนมที่วางจำหน่ายทั่วไปตามท้องตลาดนั้นก็มีมากมายหลายยี่ห้อ วารสารฉลาดซื้อ เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภคลองไปสุ่มมา 12 ยี่ห้อ ให้ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ตรวจ พบว่าส่วนใหญ่ผ่านเกณฑ์ แต่แหนมตรีพรพรณ แหนมหมอกระเทียมมีปริมาณไนเตรทสูงถึง 1,259.81 มิลลิกรัม/กิโลกรัม

เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ซึ่งให้มีได้ไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ส่วนเรื่องสารไนไตรทนั้น ไม่พบที่เกินเกณฑ์ 125 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ในทุกผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้ก็มาถึงข้อสังเกตในการเลือกซื้อ ควรเลือกที่สีไม่แดงจัดจนผิดธรรมชาติ แหนมที่ทำไว้นานเกินไปจะมีกลิ่นเปรี้ยวมากและมีเมือกไม่หนึบหนึบ ควรเลือกที่เนื้อไม่เปื่อยยุ่ยหรือมีน้ำเยิ้ม แหนมฉายรังสีเป็นทางเลือกที่ดี ควรเลือกที่ผ่าน อย. ราคาจะแพงกว่าแหนมธรรมดาสักหน่อย ที่สำคัญ แหนมเป็นอาหารดิบ อาจมีพยาธิและแบคทีเรีย ดังนั้น ทางที่ดีต้องปรุงให้สุกก่อนกิน

สุดท้ายในเรื่องการเก็บกักตน โดยปกติถ้าเก็บในอุณหภูมิห้องจะมีอายุการเก็บประมาณ 1 สัปดาห์ แต่ถ้าแช่ตู้เย็นเก็บได้ราว 1 เดือน.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ