

โลหะหนักในเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่

เห็ดหอม เห็ดที่คนไทยทานกันอย่างแพร่หลาย โดยนำมาใช้ปรุงเป็นเมนูอาหารประเภทผัด ต้มและนึ่ง โดยเฉพาะเมนูอาหารจีนที่นิยมปรุงอาหารที่มีส่วนผสมของเห็ดหอมคู่กับเห็ดเหื่อไผ่ เช่น ซุปเหื่อไผ่ตุ๋นยาจีน เหื่อไผ่น้ำแดง และผัดเหื่อไผ่ ล้วนใส่เห็ดหอมทั้งสิ้น

เห็ดหอม เป็นอาหารที่มีประโยชน์อยู่มาก ช่วยทำให้เลือดลมดี บำรุงระบบประสาท และระบบย่อยอาหาร ส่วนเหื่อไผ่ก็เป็นอาหารที่มีประโยชน์ไม่แพ้กัน คือ มีโปรตีน 15-18 % , มีกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการถึง 16 ชนิด, มีวิตามินบี 2 ค่อนข้างสูง และมีสารต้านอนุมูลอิสระ

ทว่า สมัยนี้หากไม่รู้จักเลือกซื้อและเลือกทานอาหาร นอกจากคุณประโยชน์ที่ได้รับจากอาหารแล้ว ร่างกายอาจได้รับของแถมอื่นๆ อาทิ โลหะหนักเข้าไปด้วย เช่น สารหนู และปรอท

ปกติจะนิยมใช้สารหนูในอุตสาหกรรมการผลิตยาฆ่าโรค ผลิตภัณฑ์ วัตถุระเบิด ผลิตภัณฑ์ และเซรามิก อีกทั้งมีการใช้ในวัตถุทางการเกษตร เช่น ยาฆ่าแมลง และยาฆ่าหนู

สารหนูเป็นสารอันตราย หากร่างกายได้รับในปริมาณน้อยเป็นระยะเวลานานๆ อาจเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งในอวัยวะต่างๆ ได้ เช่น มะเร็งตับ ไต ปอด กระเพาะปัสสาวะ และต่อมลูกหมาก

ส่วน **ปรอท** เป็นโลหะหนักอีกชนิดที่มักพบในน้ำทิ้งและของเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม

และพบปนเปื้อนในพืชอาหาร โดยปนเปื้อนมาจากดินและน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกพืช

หากร่างกายได้รับปรอทเป็นประจำ แม้จะได้รับในปริมาณไม่มาก จะทำให้ปรอทสะสมอยู่ในร่างกาย

ส่งผลให้เป็นอันตรายต่อสมอง อวัยวะต่างๆ และอาจทำให้เป็นโรคสมองฝ่อได้

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 (พ.ศ. 2529) และฉบับที่ 273 (พ.ศ. 2546) เรื่อง มาตรฐานอาหาร

ที่มีสารปนเปื้อนกำหนดให้ในอาหารทั่วไปมีสารหนู ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 2 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

ส่วนปรอท กำหนดให้ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 0.02 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มเก็บตัวอย่างเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่จำนวน 5 ตัวอย่าง จากพื้นที่ใน

จ.สงขลา และ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของโลหะหนัก 2 ชนิด คือ สารหนูและปรอท

ผลวิเคราะห์ปรากฏว่ามีเห็ดหอม 4 ตัวอย่าง ที่พบสารหนูปนเปื้อน แต่ปริมาณที่พบไม่เกินมาตรฐานที่กำหนด

ส่วนปรอทไม่พบการปนเปื้อนเลยในทุกตัวอย่าง ฉะนั้นเห็ดหอมวันนี้ทานกันได้แต่อย่ามากเกินไปเพื่อความปลอดภัย

ผลวิเคราะห์โลหะหนักในเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโลหะหนัก (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)	
	สารหนู	ปรอท
เห็ดหอม ร้านที่ 1 ตลาดสดโรงแรมทัวร์ อ.หาดใหญ่	0.171	ไม่พบ
เห็ดหอม ร้านที่ 2 ตลาดสดโรงแรมทัวร์ อ.หาดใหญ่	0.347	ไม่พบ
เห็ดหอม ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่	0.138	ไม่พบ
เหื่อไผ่ ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่	ไม่พบ	ไม่พบ
เห็ดหอม ตลาดสดเทศบาลเมืองสุราษฎร์ธานี	0.154	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 17– 22 ส.ค. 2556 วิธีวิเคราะห์ In – house method T 9153 based on AOAC (2012) 986.15

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย ในโครงการ “พัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของไทย

ให้เป็นครัวอาหารคุณภาพของโลก” สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 0 2886 8088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

