

โลหะหนักในเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่ ภาค 2

วันนี้ คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” ขอนำเสนอเรื่องราวของ เห็ดหอมกับเหื่อไผ่ กันอีกครั้ง
 ครั้งนี้เป็นเรื่องของโลหะหนักอีก 2 ชนิด คือ ตะกั่วและทองแดง ที่อาจพบปนเปื้อนได้ในเห็ดหอมและเหื่อไผ่
 ตะกั่วมักพบปนเปื้อนในอาหารจำพวกสัตว์น้ำและพืช ผัก ผลไม้แปรรูป ซึ่งปนเปื้อนมาจากแหล่งน้ำที่เลี้ยงหรือ
 แหล่งน้ำธรรมชาติที่จับสัตว์น้ำ และจากดิน หรือน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกพืชผัก
 หากร่างกายได้รับตะกั่วที่ปนเปื้อนในอาหารทีละน้อยๆ เป็นเวลานานๆ
 ตะกั่วจะค่อยๆ สะสมในร่างกายจนถึงระยะเวลาหนึ่ง อาจนานเป็นปี จึงแสดงอาการ
 โดยตะกั่วจะถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตไปจับกับเม็ดเลือดแดง แทนที่เหล็กทำให้เกิดอาการโลหิตจาง
 ตะกั่วบางส่วนจะไปสะสมในกระดูก โดยจะเข้าไปแทนที่แคลเซียมทำให้มีอาการปวดตามข้อ กระดูกผุ หักง่าย
 ถ้าไปสะสมที่รากฟัน ทำให้เห็นสีม่วงหรือสีดำบริเวณเหงือก
 อาการพิษเรื้อรังที่พบบ่อย คือ อาการของระบบย่อยอาหาร จะเกิดการปวดท้อง น้ำหนักลด เบื่ออาหารคลื่นไส้
 อาเจียน ท้องผูก อาการพิษทางประสาทและสมอง ทำ ชีพไม่รู้สึกตัว ชัก มือและเท้าตก อาจเป็นอัมพาต
 ส่วนทองแดง หากได้รับเข้าร่างกายในปริมาณน้อย ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทองแดงจะสะสมในร่างกายเป็น
 ปริมาณมาก ทำให้ร่างกายอ่อนแออยู่ตลอดเวลา กล้ามเนื้อแข็งเกร็ง มีน้ำมูกน้ำลายไหล ควบคุมการพูดลำบาก
 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 (พ.ศ. 2529) เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน
 กำหนดให้ในอาหารทั่วไปมีตะกั่ว ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม
 ส่วนทองแดง กำหนดให้ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 20 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม
 วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มเก็บตัวอย่างเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่ 5 ตัวอย่าง จากพื้นที่ใน จ.สงขลา
 และ จ.สุราษฎร์ธานี เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของตะกั่วและทองแดง
 ผลวิเคราะห์ปรากฏว่ามีเห็ดหอม 3 ตัวอย่าง ที่พบตะกั่วปนเปื้อน แต่ปริมาณที่พบไม่เกินมาตรฐานที่กำหนด
 ส่วนทองแดงพบปนเปื้อนในเห็ดหอมและเหื่อไผ่ในทุกตัวอย่าง และพบปนเปื้อนในเหื่อไผ่เกินมาตรฐานของ
 กระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ 1 ตัวอย่าง
 เมื่อทราบกันอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำไม่ควรทานกันให้บ่อยมากนัก เพื่อไม่ให้มีตะกั่วและทองแดงสะสมในร่างกาย
 และเพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากสารอาหารที่มีในเห็ดหอมและเหื่อไผ่อย่างแท้จริง

ผลวิเคราะห์ตะกั่วและทองแดง ในเห็ดหอมแห้งและเหื่อไผ่

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโลหะหนัก (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)	
	ตะกั่ว	ทองแดง
เห็ดหอม ร้าน 1 ตลาดสดโรงแรมทัวร์ อ.หาดใหญ่	ไม่พบ	9.24
เห็ดหอม ร้าน 2 ตลาดสดโรงแรมทัวร์ อ.หาดใหญ่	0.24	7.91
เห็ดหอม ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่	0.17	7.88
เหื่อไผ่ ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่	ไม่พบ	51.86
เห็ดหอม ตลาดสดเทศบาลเมืองสุราษฎร์ธานี	0.32	7.64

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

