

กินชะอมสด ระวังท้องร่วง

ขึ้นชื่อว่าผักสวนครัว รั้วกินได้แล้วนั้น ลองคิดลำดับชนิดผักที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คงหนีไม่พ้นสมุนไพรที่หักลิ้น และเพิ่มรสชาติให้กับอาหารไทย

เช่น กระเพรา โหระพา ตะไคร้ ใบมะกรูด และชะอม

ตามต่างจังหวัดนิยมปลูกต้นชะอมไว้เป็นรั้ว นัยหนึ่งไว้ป้องกันสัตว์ร้ายเข้าบริเวณบ้าน

เนื่องจากชะอมมีหนามแหลมคมหากโดนเข้าไป จะทำให้รู้สึกเจ็บไปได้หลายวัน

อีกนัยหนึ่งชะอมเป็นผักที่ปลูกไว้เด็ดยอด และดอกอ่อนมาปรุงเป็นอาหาร

เนื่องจากชะอมมีกลิ่นเฉพาะตัวจึงนิยมนำมาชุบไข่เพื่อกลบกลิ่นฉุนที่บางคนอาจไม่ชอบ

นอกจากจะชุบไข่แล้วยังนำมาลวกจิ้มน้ำพริก อร่อยได้อีกเมนูหนึ่ง จึงไม่น่าแปลกที่วันนี้

ชะอม เป็นผักที่คนถามหาเวลามีน้ำพริกในสำรับกับข้าว

ชะอมที่ปลอดภัยนั้น คงจะเป็นชะอมที่ปลูกไว้กินเองตามบ้านที่ไม่ใส่สารเคมีให้เกิดสารตกค้าง

แต่วันนี้ชะอมถูกปลูกขึ้นเป็นธุรกิจ เกษตรกร พ่อค้า แม่ค้าบางรายอาจยังขาดความรู้ ความเข้าใจในการเก็บ

รักษาวัตถุดิบให้มีความสะอาด ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย จึงเป็นที่มาของการปนเปื้อนเชื้อ *อี.โคไล* ในชะอม

อี. โคไล เป็นจุลินทรีย์ ที่ทำให้เกิดโรคท้องร่วง ท้องเสีย มักพบปนเปื้อนมากับสิ่งแวดล้อม

เช่น ในน้ำ ในดิน ในอากาศ หากเป็นอาหารมักพบปนเปื้อนในอาหารดิบ หรือปนเปื้อนในอาหารที่ปรุงสุก

แล้วแต่สัมผัสมือ หรือภาชนะบรรจุหรืออุปกรณ์ หรือน้ำที่ไม่สะอาด

เมื่อเชื้อ *อี.โคไล* ปนเปื้อนในอาหาร หากเรามีวิธีทำความสะอาดที่ไม่ดีพอเราก็มีโอกาสท้องร่วง ท้องเสียได้

ตามเกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหาร ที่กำหนดโดย

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กำหนดให้ผัก ผลไม้ สลัด ตรวจพบเชื้อ *อี. โคไล* ได้ไม่เกิน 100 MPN/กรัม

แต่หากพิจารณาผลวิเคราะห์ชะอมวันนี้ คงต้องตกใจเพราะทุกตัวอย่างพบเชื้อ *อี. โคไล* ในปริมาณสูง

มีวิธีป้องกันง่าย ๆ เพียงแค่ล้างทำความสะอาดชะอมสดด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปปรุงอาหารทุกครั้ง

หรือ นำไปลวก ต้ม ปรุงสุกด้วยความร้อนและรับประทานขณะที่สุกใหม่ๆ ทุกครั้งเท่านี้ก็ปลอดภัยแล้ว ///

ผลวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล ในชะอมสด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	อี. โคไล (MPN /กรัม)
ชะอมสด ย่านตลาดสดพรานนก	มากกว่า 1100
ชะอมสด ย่านตลาดพงษ์ทรัพย์	มากกว่า 1100
ชะอมสด ย่านตลาดสมบัติ (ทำน้านนท์)	มากกว่า 1100
ชะอมสด ย่านตลาดเทเวศน์	มากกว่า 1100
ชะอมสด ย่านตลาดศรีย่าน	มากกว่า 1100

วันที่วิเคราะห์ 9 – 19 ก.พ. 2555 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2002 (Chapter 4)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

