

## ปลาร้าทรงเครื่อง วันนีปลอดภัย

ในอดีตชาวไทยใช้ชีวิตแบบสังคมเกษตรกรรม แต่ละครอบครัวมักจะปรุงอาหารไว้ทานกันเอง ทำให้แทบทุกครัวเรือนได้อาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ทุกมื้อ คนไทยสมัยก่อนจึงปลอดภัยจากโรคอาหารเป็นพิษค่อนข้างมาก

ปัจจุบันวิถีชีวิตของคนไทยจำนวนมากไม่น้อยอยู่ในสังคมอุตสาหกรรม ชีวิตต้องเร่งรีบและแข่งขันตลอดเวลา คนส่วนมากจึงไม่มีเวลาปรุงอาหาร สิ่งที่ได้ทำทั้งสะดวก ประหยัดเวลา และเงินในกระเป๋าได้มาก คือ การหาซื้ออาหารสำเร็จรูปมาทาน ไม่เว้นแม้แต่อาหารหมักพื้นบ้านอย่าง ปลาร้า ที่แต่ก่อนต้องหมักทานกันเองภายในครัวเรือน สูตรใครก็สูตรใคร ถ้ายทอดกันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตา ทวด ไม่มีการซื้อหาจากท้องตลาด เช่นในปัจจุบัน ที่เกริ่นมาทั้งหมดนั้น แค่อยากเตือนว่าในหน้าร้อน ที่อากาศร้อนจัดเช่นนี้ การซื้ออาหารสำเร็จรูปต่างๆ จากตลาดมาทาน โดยเฉพาะอาหารจำพวกเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุกแล้ว ควรต้องระมัดระวังให้ดี เพราะอาจมีเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคอาหารเป็นพิษ โดยเฉพาะโรคอาหารเป็นพิษที่เกิดจากเชื้อ *คลอสทริเดียม เฮอร์ฟริงเจนส์* ปนเปื้อนได้

เมื่อเราทานอาหารที่มีเชื้อชนิดนี้เข้าไป จะเกิดอาการของโรคอาหารเป็นพิษภายใน 8 - 16 ชั่วโมง คือ ท้องร่วงและกระเพาะอาหารอักเสบ มีอาการปวดท้องกระตันทัน ท้องร่วง มีแก๊ส เป็นไข้ คลื่นเหียน และอาจอาเจียนบ้าง วิธีการป้องกันง่ายๆ คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ อยู่เสมอ

หากจำเป็นต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปมาทาน ควรเลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และยังร้อนอยู่ การปรุงสุกต้องใช้ความร้อนที่อุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส หรือต้มให้เดือดนาน 5 นาที จะสามารถทำลายเชื้อและสารพิษของเชื้อนี้ได้ ส่วนอาหารดิบที่ยังไม่ได้ปรุงควรใส่ภาชนะปิดให้มิดชิดและเก็บในตู้เย็น อุณหภูมิของตู้เย็นจะช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อได้เช่นกัน

วันนี้สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างอาหารหมักพื้นบ้าน ปลาร้าสับทรงเครื่องจำนวน 5 ตัวอย่าง จากตลาดย่านต่างๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของเชื้อ *คลอสทริเดียม เฮอร์ฟริงเจนส์* ผลวิเคราะห์พบว่าทั้ง 5 ตัวอย่าง ไม่พบการปนเปื้อนของเชื้อชนิดนี้เลย ทางที่ได้นำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานเพื่อความปลอดภัยในหน้าร้อนนี้

### ผลวิเคราะห์ *คลอสทริเดียม เฮอร์ฟริงเจนส์* ในปลาร้าทรงเครื่อง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	<i>คลอสทริเดียม เฮอร์ฟริงเจนส์</i> (ซี เอฟ ยู/ กรัม )
ปลาร้าสับทรงเครื่อง ย่านตลาดทำน่านนท์	ไม่พบ
ปลาร้าสับทรงเครื่อง ย่านตลาดเทเวระราช	ไม่พบ
ปลาร้าสับทรงเครื่อง ย่านตลาดราชวัตร	ไม่พบ
ปลาร้าสับทรงเครื่อง ย่านตลาดศรียาน	ไม่พบ
ปลาร้าสับทรงเครื่อง ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 27 มี.ค.-1 เม.ย. 2555 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2001 (Chapter 16)  
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม  
โทร. 02 8868088 หรือ [www.nfi.or.th/infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)

