

ปรอทในอาหารทะเลแห้ง

การทานอาหารที่มีประโยชน์ ร่วมกับการปรุงแต่งอารมณ์ของตัวเองให้คิดแต่สิ่งดีๆ ไม่นำเรื่องที่ไม่สบายใจ หรือสิ่งที้อาจจะส่งผลให้เกิดความเครียดมาบีบคั้นกับอารมณ์ นั้นก็จะช่วยให้สุขภาพกาย และสุขภาพใจแข็งแรงตลอดปี และตลอดไป

การเลือกทานอาหารเป็นสิ่งที่วันนี้เป็นเหตุผลหลักๆ ของการมีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็นอาหารทานสด หรืออาหารแปรรูปที่ได้จากการถนอมอาหาร

วันนี้ มั่นมากับอาหาร มีเรื่องราวของการถนอมอาหารทะเลโดยวิธีตากแห้ง

ตลอดจนสิ่งที่อาจปนเปื้อนมากับอาหารทะเลแห้งมาแจ้งให้ทราบ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค

นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มความรู้ให้กับผู้บริโภคในเรื่องอาหารปลอดภัยอีกด้วย

หมึกแห้ง กุ้งแห้ง ปลาแห้งนับเป็นอาหารทะเลที่ผู้คนนิยมซื้อหามาไว้ทานในครอบครัว

มีขายกันตลอดทั้งปี มีหลายขนาด หลายราคา และนำมาปรุงอาหารได้หลายอย่าง

แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องระวังคือ การปนเปื้อนของสารปรอทที่มักปนเปื้อนมากับหมึก และกุ้ง

หากหมึก และกุ้งนั้น อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำทะเลบริเวณที่มีสารปรอทที่ถูกปล่อยทิ้งจากโรงงาน

อุตสาหกรรมปนเปื้อน หมึกและกุ้ง รวมทั้งสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในนั้นก็อาจจะได้รับสารปรอทปนเปื้อนไป

โดยปริยาย เราไม่มีทางรู้ได้เลยว่าหมึกหรือกุ้งตัวไหนจะมีสารปรอทปนเปื้อน

เมื่อเราทานหมึกแห้ง กุ้งแห้งที่มีปรอทปนเปื้อนเข้าไป พิษของสารปรอทจะไม่เกิดขึ้นในทันที แต่จะสะสม

ในร่างกายจนกระทั่งจับตัวกับเนื้อเยื่อในระบบประสาท ตับ และไต ทำให้ไม่สามารถขับสารปรอทออก

จากร่างกายตามปกติได้ ซึ่งจะมีอันตรายต่อสมองและอวัยวะต่างๆ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อระบบ

ประสาท ทำให้สมองฝ่อ แขนขาอ่อนแรง คล้ายคนพิการจนส่งผลให้กลายเป็นโรคสมองฝ่อ

หรือร่างกายพิการ สารปรอทเป็นอันตรายในระยะยาว คนโตไม่เท่าไร แต่เด็กๆ จะต้องระวังให้มาก

อย่างแรกคือ ผู้ปกครองควรเลือกให้บุตรหลานทานอาหารที่มีประโยชน์

และมีคุณค่าครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ประการที่สองควรทานอาหารให้หลากหลาย อย่าทานอาหารชนิดเดียว

ซ้ำๆ เป็นเวลานานๆ เพียงเท่านี้ก็จะป้องกันอันตรายจากสารปรอทได้ระดับหนึ่ง

ด้านล่างเป็นผลวิเคราะห์ที่สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างหมึกแห้งและกุ้งแห้งจากตลาดหนองมน จ.ชลบุรี

จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจหาการปนเปื้อนของสารปรอท

ผลปรากฏว่าทุกตัวอย่างไม่พบสารปรอทปนเปื้อนเลย วันนี้หมึกแห้งและกุ้งแห้งยังปลอดภัยอยู่ ///

ผลวิเคราะห์สารปรอทในอาหารทะเลแห้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	สารปรอท (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
หมึกกล้วยแห้ง ร้านที่ 1 จ. ชลบุรี	ไม่พบ
หมึกกล้วยแห้ง ร้านที่ 2 จ. ชลบุรี	ไม่พบ
หมึกกล้วยแห้ง ร้านที่ 3 จ. ชลบุรี	ไม่พบ
หมึกกล้วยแห้ง ร้านที่ 4 จ. ชลบุรี	ไม่พบ
กุ้งแห้ง ร้านที่ 5 จ. ชลบุรี	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 15 – 17 ธ.ค. 2556 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9153 based on AOAC (2012)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02886 8088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>