

มันอยู่ใน... กุ้งแช่น้ำปลา

กุ้งแช่น้ำปลา อาหารสดๆ รสแซ่บที่ทำให้หลายคนชื่นชอบ

กุ้งแช่น้ำปลา แต่ละร้านจะมีรสชาติต่างกัน อันนี้ขึ้นอยู่กับน้ำจิ้มสูตรเฉพาะของแต่ละร้าน

ว่าจะถูกปากถูกคามากแค่ไหน

ถ้าจะให้อร่อยและปลอดภัย ต้องให้ความสำคัญกับวัตถุดิบที่ใช้ กุ้งต้องสด ใหม่ เนื้อแน่น และสะอาด พอแกะเปลือกและหัวกุ้งออก ควรนำมล้างน้ำให้สะอาด แล้วแช่น้ำปลาจนได้ที่

น้ำปลาจะต้องมีกลิ่นหอม ส่วนน้ำจิ้มต้องประกอบด้วยพริกขี้หนูสด กระเทียม ผักชีซอยหรือปั่นรวมกันปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลและน้ำปลาผสมให้เข้ากัน แค่นี้ก็ได้น้ำจิ้มรสเด็ด แซ่บๆ คู่กับกุ้งแช่น้ำปลา แต่ที่ต้องระวังในการทานอาหารดิบที่ไม่ผ่านความร้อนโดยเฉพาะเมนู กุ้งแช่น้ำปลา คือ

การปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค เช่น *ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส* ที่ปนเปื้อนมากับตัวกุ้งสด

เชื้อ *ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส* เป็นแบคทีเรียที่ต้องการเกลือในการเติบโตประมาณ 1- 3 % และสามารถเติบโตได้ในที่มีเกลือ 7 % จึงไม่แปลกที่พบเชื้อชนิดนี้ได้ในอาหารทะเลสด หรือปรุงสุกไม่ทั่ว เมื่อร่างกายได้รับเชื้อ *ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส* จากการทานอาหาร

จะทำให้ท้องร่วงเป็นน้ำ เป็นตะคริวในช่องท้อง ปวดท้อง วิงเวียน อาเจียน ปวดหัว มีไข้และหนาวสั่น เชื้อชนิดนี้จะถูกทำลายได้ง่ายเมื่อได้รับความร้อน หรือความเป็นกรดสูง ฉะนั้น

ผู้ที่ชื่นชอบกุ้งแช่น้ำปลา ต้องมั่นใจว่าตัวกุ้งผ่านการล้างน้ำจนสะอาด และเมื่อนำกุ้งไปแช่ในน้ำปลาแล้ว ก่อนเสิร์ฟหรือทาน ควรนำน้ำจิ้มรสเด็ด ผัดจัดจ้านราดลงไปบนตัวกุ้งก่อน แล้วทิ้งไว้ซักพักก่อนทาน เพราะการล้างน้ำให้สะอาดและรสเปรี้ยวของน้ำจิ้ม อาจช่วยลดปริมาณของเชื้อลงได้

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างกุ้งแช่น้ำ 4 ตัวอย่าง จาก 4 ย่านการค้าในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์เชื้อ *ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส* ปรากฏว่าทุกตัวอย่างไม่พบการปนเปื้อนเลย

แม้วันนี้จะตรวจไม่พบ แต่ขอแนะว่าเลือกทานอาหารที่ผ่านความร้อนและปรุงสุกใหม่ ๆ จะดีกว่า เพื่อความปลอดภัย สบายใจ และสบายท้อง ///

ผลวิเคราะห์เชื้อ *ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส* ในกุ้งแช่น้ำปลา

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	เชื้อ <i>ไวรัสโอ พาราอีโมไลติคัส</i> (MPN/ กรัม)
กุ้งแช่น้ำปลา ร้านที่ 1 ย่านบางพลัด	ไม่พบ
กุ้งแช่น้ำปลา ร้านที่ 2 ย่านบางกอกน้อย	ไม่พบ
กุ้งแช่น้ำปลา ร้านที่ 3 ย่านบางพลัด	ไม่พบ
กุ้งแช่น้ำปลา ร้านที่ 4 ย่านดุสิต	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 26 ก.ย. – 1 ต.ค. 2557 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online , 2004 (chapter 9)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>