

กระเจี๊ยบเขียว...วันนีปลอดภัย

กระเจี๊ยบเขียว ผักที่อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ โดยเฉพาะแคลเซียม กระเจี๊ยบเขียวใช้เป็นผักจิ้ม เครื่องเคียงน้ำพริก หรือนำไปต้มให้สุกหรือย่างไฟก่อนก็แช่หลาย หรืออาจนำมาใช้ทำแกงต่างๆ เช่น แกงส้ม แกงเลียง แกงจืด ทำเป็นสลัดหรือซूप

ประโยชน์และสรรพคุณของกระเจี๊ยบเขียวมีมากมาย ทั้งช่วยลดอาการโรคกระเพาะลำไส้อักเสบ ป้องกันอาการหลอดเลือดตีบตัน รักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ บำรุงสมอง ทั้งยังเป็นยาระบายที่ดี และมีสารช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว ไทยเราส่งออกกระเจี๊ยบเขียวไปต่างประเทศจำนวนมาก โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่น ชาวญี่ปุ่นนิยมนำกระเจี๊ยบเขียวมา เช่น ย่างไฟจิ้มซอสซุสแบ่งทอดหรือปรุงเป็นอาหารว่างทานกับเครื่องดื่ม เพราะเชื่อว่าเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย รวมทั้งช่วยบรรเทาโรคทำให้อายุเฉลี่ยยืนยาว

แม้กระเจี๊ยบเขียวจะมีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารมากมาย แต่ก็อาจมีอันตรายต่อผู้บริโภคได้ หากมียาฆ่าแมลงตกค้าง ยาฆ่าแมลงเป็นสารที่ใช้ป้องกัน ทำลายและควบคุมแมลงและศัตรูของพืชของผัก ผลไม้ในระหว่างเพาะปลูก เกษตรกรจะใช้ได้เฉพาะชนิดที่ทางการอนุญาตให้ใช้เท่านั้น และควรทิ้งระยะก่อนการเก็บเกี่ยว ปัจจุบันยาฆ่าแมลงที่ใช้ทางการเกษตรแบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ ออร์กาโนคลอรีน, ออร์กาโนฟอสเฟต, คาร์บาเมต, ไพรีทรัมและสารสังเคราะห์ไพรีทรอยด์ ทั้ง 4 กลุ่มนี้ มีอันตรายมากน้อยแตกต่างกันไป

แต่อาการที่พบบ่อยๆ กันหากได้รับเข้าสู่ร่างกาย คือ อาเจียน ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างกระเจี๊ยบเขียวจำนวน 5 ตัวอย่าง ทั้งในกรุงเทพฯ ปริมณฑล และจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อนำมาวิเคราะห์การตกค้างของยาฆ่าแมลงทั้ง 4 กลุ่ม

ปรากฏว่า พบการตกค้างของยาฆ่าแมลงในกระเจี๊ยบเขียวเพียงชนิดเดียวคือ คาร์บาริล

วันนี้ ผู้บริโภคสบายใจกันได้เพราะกระเจี๊ยบเขียวที่ขายอยู่ตามท้องตลาดมียาฆ่าแมลงตกค้างน้อยมาก แต่เพื่อความอุ่นใจ ควรล้างกระเจี๊ยบเขียวด้วยน้ำไหลผ่านหรือแช่กระเจี๊ยบเขียวในน้ำที่มีการผสมเกลือเพียงเท่านี้ก็จะได้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารไปเต็มๆ

ผลวิเคราะห์ยาฆ่าแมลงตกค้างในกระเจี๊ยบเขียว

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณยาฆ่าแมลงตกค้าง (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)			
	กลุ่ม ออร์กาโนคลอรีน	กลุ่ม ออร์กาโนฟอสเฟต	กลุ่ม คาร์บาเมต คาร์บาริล	กลุ่ม ไพรีทรัม
กระเจี๊ยบเขียว ยี่ห้อ 1 อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี	ไม่พบ	ไม่พบ	0.41	ไม่พบ
กระเจี๊ยบเขียว ร้านที่ 1 ตลาดศรีราชวัตร ย่านดุสิต	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
กระเจี๊ยบเขียว ร้านที่2 ตลาดลาดบัวหลวง จ.อยุธยา	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
กระเจี๊ยบเขียว ร้านที่ 3 ย่านบางกอกน้อย	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
กระเจี๊ยบเขียว ร้านที่ 4 ตลาดสดบางแค ย่านภาษีเจริญ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 7 ม.ค. – 9 ม.ค. 2558 วิเคราะห์ In-house method T9140 based on CDFA-MRS Method, State of California, CA, USA, SOP(2002) ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม โทร. 02 886 8088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>