

อี. โคไล ในสลัดผัก

เทรนด์รักสุขภาพ และการลดความอ้วนกำลังมาแรง

อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน แต่ให้พลังงานน้อย และแคลอรีต่ำ อย่างเช่น สลัดผัก สลัดไข่ สลัดไก่ ที่จัดเป็นชุดวางขายพร้อมน้ำสลัด จึงเป็นที่ต้องการของคนยุคนี้ สลัดจัดชุด ที่เราเห็นวางขายทั่วไป มักประกอบด้วยผักสดหลายชนิด เช่น ผักกาดหอม หอมใหญ่ มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลี และยังมีธัญพืชต้มสุก เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย ถั่วแดง เผือกต้ม และแหล่งโปรตีน เช่น ไข่ เนื้อไก่ ปกติเมื่อเราซื้อชุดสลัดข้างต้นแล้วเราก็นำมาทานทันที โดยหารู้ไม่ว่า หากชุดสลัดดังกล่าวผ่านการเตรียม การปรุง และการบรรจุที่ไม่สะอาด

หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ก็อาจมีของแถมอย่างเชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อนมาด้วย

อี. โคไล เป็นแบคทีเรียประจำถิ่นที่อาศัยอยู่ในลำไส้ จึงพบได้ในอุจจาระของทั้งคนและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ดังนั้น อี. โคไล จึงเป็นดัชนีที่บ่งชี้สุขลักษณะของอาหารและน้ำ ว่าผ่านการปรุง การผลิตที่สะอาด และเป็นไปตามสุขลักษณะที่ดีหรือไม่

สำหรับอาหารที่มักพบ อี. โคไล ปนเปื้อน ได้แก่ อาหารดิบ ผักผลไม้สดที่ล้างไม่สะอาด

เนื้อสัตว์และสัตว์น้ำที่ปรุงไม่สุก และอาหารปรุงสุกที่ค้างคืนไว้นาน

หากเราทานอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อนในปริมาณมากๆ อาจเป็นสาเหตุทำให้

มีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลวหรือเป็นน้ำ อาจมีไข้ ปวดท้อง ท้องอืด แต่จะมีอาการไม่รุนแรง

และจะหายได้เองภายในเวลา 1-2 วัน ทั้งนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มเก็บตัวอย่างสลัดผักที่วางขายเป็น

ชุดๆ จำนวน 5 ตัวอย่าง จากตลาดสดและห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์เชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อน ผลปรากฏว่าพบเชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อนในสลัดผัก 3 ตัวอย่าง

และมี 1 ตัวอย่าง ที่พบปนเปื้อนเกินเกณฑ์มาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ที่กำหนดให้อาหารพร้อมบริโภค / อาหารดิบเตรียมหรือปรุงในสภาพบริโภคได้ทันที เช่น ผัก ผลไม้ สลัด

พบเชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อนได้ไม่เกิน 100 MPN/ กรัม

ท่านที่ชื่นชอบสลัด ขอแนะนำให้ควรเลือกซื้อจากร้านค้าที่มั่นใจว่ามีสุขลักษณะที่ดี

คนขายใส่ถุงมือในการหยิบจับอาหารทุกครั้ง และควรนำผักมาล้างน้ำให้สะอาดโดยการปล่อยน้ำไหล

ผ่านผักประมาณ 2 นาที ก่อนทาน เพื่อความปลอดภัย

ผลวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล ในชุดสลัดผัก

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	เชื้อ อี. โคไล (MPN/ กรัม)
สลัดผัก ย่านตลาดนัดกระทรวงการคลัง	23
สลัดผัก ย่านตลาดศรีราชวัตร	1,100
สลัดผัก ริมบาวิถี ย่านบางกอกน้อย	3.6
สลัดผัก จากห้างสรรพสินค้า ย่านจรัญสนิทวงศ์	ไม่พบ
สลัดผัก จากซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 17 – 27 ก.พ. 2558 วิเคราะห์ FDA – BAM online, 2002 (Chapter 4)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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