

อะฟลาท็อกซินในถั่วลิสงต้ม

ถั่วลิสง หรืออาจเรียกว่า ถั่วดิน ถั่วขุด หรือถั่วยี่สง

เป็นพืชไร่ตระกูลถั่วเช่นเดียวกับถั่วเหลือง ถั่วเขียว และมีน้ำมันสูงจึงจัดอยู่ในกลุ่มพืชน้ำมันที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ

ถั่วลิสงจะเก็บเกี่ยวเมื่อฝักสุกแก่โดยถอนขึ้นจากดิน นำมาเลือกเฉพาะฝักแก่

หลังจากนั้นจะลดความชื้นด้วยการตากแดดให้แห้งสนิท เพื่อให้ถั่วลิสงปลอดภัยจากเชื้อรา

Aspergillus flavus และ *Aspergillus paraciticus* ซึ่งเป็นชนิดที่สร้างสารพิษที่ชื่อ อะฟลาท็อกซิน

อาหารที่มักพบสารพิษอะฟลาท็อกซินปนเปื้อน ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เช่น แป้งข้าวสาลี แป้งข้าว

เหนียว แป้งข้าวเจ้า อาหารที่ทำจากถั่วลิสง เช่น ถั่วลิสงคั่ว ถั่วลิสงคั่วที่ใช้ปรุงอาหาร

เนยถั่วลิสง กากถั่วลิสง อาหารแห้ง เช่น ฝักผลไม้อบแห้ง ปลาแห้ง กุ้งแห้ง เนื้อมะพร้าวแห้ง

พริกแห้ง พริกไทย งา เป็นต้น

อะฟลาท็อกซิน เป็นสารพิษที่สามารถทนความร้อนได้ถึงระดับอุณหภูมิ 260 องศาเซลเซียส

สรุปง่ายๆ ว่าความร้อนที่เราใช้ประกอบอาหารประจำวัน เช่น หุง ต้ม นึ่ง

หรือแม้แต่วิธีพาสเจอร์ไรซ์ สเตอริไรซ์ นั้นไม่สามารถทำลายพิษของอะฟลาท็อกซินให้หมดไปได้

แต่อะฟลาท็อกซินจะถูกทำลายได้ด้วยด่างและคลอรีน

อ่านถึงตรงนี้ อย่าเพิ่งตกใจเลิกทานถั่วลิสง เพราะถั่วมีสารอาหาร และวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

มากมาย วิธีป้องกันการปนเปื้อนที่ดีที่สุด คือ ป้องกันไม่ให้สารพิษชนิดนี้ปนเปื้อนตั้งแต่ต้นทาง

โดยหลังจากเก็บเกี่ยวต้องตากแดดให้แห้งทันที โดยไม่ให้ความชื้นในระดับที่เชื้อราจะเจริญ

และสร้างสารพิษได้ อะฟลาท็อกซินเป็นสารพิษที่องค์การอนามัยโลก

จัดให้เป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงชนิดหนึ่ง เพราะปริมาณของอะฟลาท็อกซินเพียง 1 ไมโครกรัม

สามารถทำให้เกิดการกลายพันธุ์ในแบคทีเรีย และทำให้เกิดมะเร็งในสัตว์ทดลองหากได้รับอย่างต่อเนื่อง

และอาจเป็นสาเหตุของมะเร็งตับในมนุษย์

วันนี้สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างถั่วลิสงต้ม จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้า ในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณการปนเปื้อนอะฟลาท็อกซินชนิด บี1 บี2 จี1 จี2

และปริมาณอะฟลาท็อกซินทั้งหมด ผลปรากฏว่า ทุกตัวอย่างไม่พบอะฟลาท็อกซิน ปนเปื้อน

เพื่อความปลอดภัย ก่อนซื้อทาน สังกัดกันสักนิดว่าถั่วลิสงต้มที่ซื้อมานั้น

บริเวณเปลือกมีจุดสีดำคล้ายลักษณะของเชื้อราหรือไม่ ถ้ามีควรเลี่ยง

เพราะเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของอะฟลาท็อกซิน

ผลการวิเคราะห์อะฟลาท็อกซินในถั่วลิสงต้ม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	อะฟลาท็อกซิน (ไมโครกรัม/ กิโลกรัม)				
	ปี 1	ปี 2	จี 1	จี 2	ทั้งหมด
ถั่วลิสงต้ม ริมบาทวิถี ย่านพระนคร	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
ถั่วลิสงต้ม ริมบาทวิถี ย่านสายไหม	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
ถั่วลิสงต้ม ริมบาทวิถี ย่านบางกอกน้อย	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
ถั่วลิสงต้ม ริมบาทวิถี ย่านสะพานสูง	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
ถั่วลิสงต้ม ริมบาทวิถี ย่านธนบุรี	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 7 – 10 ก.ค. 2558 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9212 based on AOAC (2012) 999.07

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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