

เชื้อก่อโรคในส้มตำไทย

ส้มตำ เป็นอาหารยอดนิยมที่เรียกว่ากินกันทั่วประเทศ ตั้งแต่วัยรุ่นที่เริ่มกินเผ็ดได้ไปจนวัยเด็ก กินได้ทุกเวลา เข้า สาย ป้าย เย็น แล้วแต่ความชอบ และความอยากของแต่ละคน เนื่องจากเป็นอาหารที่หากินได้ง่ายทั่วไป ตั้งแต่ในห้างสรรพสินค้า จนถึงริมถนน หรือถ้าอยากแสดงฝีมือเองก็ไม่ยาก ส่วนผสมและวัตถุดิบสำคัญมีเพียงไม่กี่ชนิด ที่ชื่นชอบมากที่สุดคือ ส้มตำไทย รสชาติหวานนำ เปรี้ยว เค็มตาม เริ่มต้นด้วยมะละกอดิบสับ ใส่ถั่วลิสงคั่ว กุ้งแห้ง ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ ใส่ส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน ปูรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะนาวและน้ำปลา ตำๆ ให้เข้ากัน ยกเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียว และไก่ย่าง รสชาติเข้ากันดีอย่าบอกใคร

ทานเสร็จแล้วสบายปาก อิ่มท้อง แต่ขอเตือนว่าหากกินส้มตำที่มีวิธี ขั้นตอนการปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ หรือใช้วัตถุดิบที่ล้างไม่สะอาดเพียงพอ ก็อาจลำบากท้องจากโรคอุจจาระร่วงได้ เพราะส้มตำที่ไม่สะอาดนั้น อาจมีเชื้อ อี. โคไล ปนเปื้อนอยู่ได้

ผู้บริโภคอย่างเราๆ สามารถป้องกันเชื้อ อี. โคไล ได้ ด้วยการทานอาหารปรุงสุกและสะอาด ส่วนผักผลไม้สดต้องล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือแช่ในน้ำต่างทาบิคม หรือน้ำส้มสายชูก่อนทาน หากจำเป็นต้องซื้ออาหารปรุงสำเร็จนอกบ้าน ต้องสังเกตอนามัยส่วนบุคคลของ พ่อค้า แม่ค้าด้วยว่า ล้างมือสะอาดทุกครั้ง หรือใส่ถุงมือก่อนหยิบจับส่วนผสมเพื่อตำส้มตำให้เราทานหรือไม่ หากไม่แน่ใจในความสะอาด แนะนำให้ซื้อวัตถุดิบมาปรุงทานเอง ก็จะปลอดภัยหายห่วง

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มเก็บตัวอย่างส้มตำไทย 5 ตัวอย่าง จากย่านการค้าในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล ผลวิเคราะห์ปรากฏว่าพบการปนเปื้อนใน 3 ตัวอย่าง เพื่อความปลอดภัยโปรดย้อนกลับไปดูวิธีป้องกันกันอีกครั้ง

ผลวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล ในส้มตำไทย

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	เชื้อ อี. โคไล (MPN/ g)
ส้มตำไทย ย่านราชปรารภ	23
ส้มตำไทย ย่านมักกะสัน	43
ส้มตำไทย ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
ส้มตำไทย ย่านพระราม 9	ไม่พบ
ส้มตำไทย ย่านบางซื่อ	290

วันที่วิเคราะห์ 22 มี.ค. - 3 เม.ย. 2559 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2013 (Chapter 4)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 886 8088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>