

เชือกก่อโรคในน้ำสลัด

หากกล่าวถึงอาหารลดน้ำหนัก หลายคนนึกถึงสลัดผักเพราะเป็นเมนูที่ให้พลังงานต่ำ มีคุณค่าทางอาหารสูง

แม้ผักจะให้พลังงานไม่มากนัก แต่ตัวแปรสำคัญที่ทำให้สลัดให้พลังงานมากขึ้น คือน้ำสลัด

ที่เราทานคู่กับผักเพื่อเพิ่มรสชาติ มีทั้งสลัดน้ำใส น้ำข้นและน้ำสลัดครีม แต่ละชนิดมีส่วนผสมต่างกัน

ทำให้พลังงานที่จะได้รับจากการทานน้ำสลัดต่างกันไปตามชนิดและส่วนผสมของน้ำสลัด

หากเราไม่รู้จักเลือกน้ำสลัด การทานสลัดผักก็อาจทำให้อ้วนมากกว่าการทานอาหารปกติเสียอีก

น้ำสลัด หรือ น้ำปรุงรสสำหรับใส่ในสลัดมีหลายสูตร ส่วนใหญ่ใช้น้ำมัน ไข่ มายองเนส นมข้นเป็นวัตถุดิบหลัก

ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู ตามความชอบของคนทาน

ด้วยเพราะน้ำสลัด มีไข่ และนมเป็นส่วนประกอบสำคัญ หากผู้ปรุงน้ำสลัดใช้วัตถุดิบที่ไม่สด ไม่มีคุณภาพ และไม่ทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง อาจทำให้เชือกก่อโรค เช่น *ซาลโมเนลลา* มีโอกาสปนเปื้อนอยู่ในน้ำสลัดได้

หากผู้ปรุงน้ำสลัดไม่ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำ และไ้เล็บยาว ก็อาจมี *ซาลโมเนลลา* และสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ติดมาตาม

ชอกเล็บ เมื่อหยิบจับวัตถุดิบที่ใช้ปรุงน้ำสลัด ก็อาจทำให้

ซาลโมเนลลา ปนเปื้อนลงสู่ น้ำสลัดได้เช่นกัน เพราะเชือกชนิดนี้มักปนเปื้อนมากับมูลสัตว์ อุจจาระของคน

เมื่อได้รับเชือกชนิดนี้เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 6-48 ชั่วโมง ท้องไส้จะเริ่มปั่นป่วน พร้อมกับอาการปวดศีรษะ คลื่นเหียน อาเจียน

คล้ายๆ กับโรคกระเพาะ จากนั้นจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวจะตามมาติดๆ

หากปล่อยทิ้งไว้นานร่างกายจะขาดน้ำ ช็อค และหมดสติได้

ซาลโมเนลลา ถูกทำลายได้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส นาน 4-5 นาที หรืออุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส นาน 1 นาที

ฉะนั้นการทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และทานขณะร้อนจะช่วยลดการติดเชื้อ *ซาลโมเนลลา* ได้

วันนี้สถาบันอาหาร เอาใจคนรักสุขภาพด้วยการสุ่มตัวอย่างน้ำสลัดครีม น้ำสลัดรสแอปเปิ้ล และสตอเบอร์รี่ จำนวน 5 ตัวอย่าง

ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของเชือกดังกล่าว

ผลปรากฏว่า น้ำสลัดทุกตัวอย่างไม่พบเชือก *ซาลโมเนลลา* ปนเปื้อน เลย

วันนี้ผู้ที่ชื่นชอบทานสลัด คงสบายใจกันได้ ขอแนะเพิ่มว่าหากทานไม่หมดในครั้งเดียว

ให้เก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส เพื่อความปลอดภัย ///

ผลวิเคราะห์ ซาลโมเนลลา ในน้ำสลัด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ซาลโมเนลลา (พบ,ไม่พบ / 25 กรัม)
น้ำสลัดครีม 1 ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
น้ำสลัดครีม 2 ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
น้ำสลัดครีม 3 ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
น้ำสลัดรสแอปเปิ้ล ย่านปิ่นเกล้า	ไม่พบ
น้ำสลัดรสสตอเบอร์รี่ ตลาดพงษ์ทรัพย์	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 18-21 พ.ค. 2559 วิธีวิเคราะห์ ISO 6579:2002/Cor.1 : 2004

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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