

อีستามีน.... กับปลากะป๋อง

ปลากะป๋อง อาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนราคาต่ำ คนไทยนิยมทานกับข้าวสวยร้อนๆ

ปลาที่นิยมนำมาแปรรูปเป็นปลากะป๋องมีทั้ง ปลาทูน่า ปลาโอ ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล ที่นำมาบรรจุในซอสมะเขือเทศ น้ำมัน และน้ำเกลือ ให้ผู้บริโภคอย่างเราๆ ได้เลือกตามความชอบ สำหรับปลาแมคเคอเรล นับเป็นปลาที่มีโปรตีนสูงมาก และเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีกรดไขมันที่จำเป็นสูงหลายชนิด เช่น ไลซีน และ ทรีโอนีน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของเด็ก จึงเหมาะให้เด็กทานเป็นประจำ

มีกรดไลโนเลอิก มีหน้าที่ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล และไตรกรีเซอไรด์ ช่วยลดอาการไขมันอุดตันในเส้นเลือด และลดอัตราเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

นอกจากนั้น ยังมีไขมันต่ำและมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว โอเมก้า-3 สูง ช่วยลดการเกิดไขมันอุดตัน

ในเส้นเลือด ช่วยบำรุงสมองในส่วนของความจำและการเรียนรู้

เห็นประโยชน์หลากหลายอย่างนี้ ใครจะรู้ว่าปลาแมคเคอเรลที่อยู่ในกระป๋องนั้น

อาจมีสารที่เป็นอันตราย เช่น อีستามีน อยู่ด้วยได้

สารชนิดนี้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยเฉพาะในปลาทูน่า ปลาโอแถบ ปลาซาร์ดีน ปลาแมคเคอเรล และหอย เป้าฮื้อ อันตรายของอีستามีน คือ ก่อให้เกิดอาการแพ้ในลักษณะต่างๆ เช่น

มีอาการผื่นคัน คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย อาการจะมีตั้งแต่ไม่รุนแรงและหายได้เอง

กรณีที่อาการรุนแรง ความดันเลือดจะต่ำ เห็นภาพซ้อน และสับสนบริเวณลิ้น

การทานเนื้อปลาที่มีปริมาณอีستามีนสูงกว่า 200 มิลลิกรัม/ กิโลกรัม อาจทำให้เกิดอาการข้างต้นได้ วันนี้

สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างปลาแมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศบรรจุกระป๋องจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5

ยี่ห้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์สารอีستามีน ปนเปื้อน

ผลปรากฏว่าทุกตัวอย่างพบ สารอีستามีน แต่ปริมาณที่พบยังนับว่าน้อยมาก

วันนี้ผู้ที่ชื่นชอบปลาแมคเคอเรลในซอสมะเขือเทศ สบายใจกันได้ แต่ขอแนะว่าอย่าทานบ่อยนัก

ควรทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อร่างกายที่แข็งแรง //

ผลวิเคราะห์อีستามีน ในปลากะป๋อง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณอีستามีน (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
ปลาแมคเคอเรล ในซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 1	11.70
ปลาแมคเคอเรล ในซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 2	11.11
ปลาแมคเคอเรล ในซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 3	8.25
ปลาแมคเคอเรล ในซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 4	8.83
ปลาแมคเคอเรล ในซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 5	9.11

วันที่วิเคราะห์ 8 -11 ก.ค. 2559 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9181 based on AOAC (2012), 977.13

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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