

### กินปลาร้าดิบ อันตราย

เมื่อก่อนปลาร้าเคยเป็นอาหารหลักของคนอีสาน แต่วันนี้ปลาร้าถูกพัฒนาจากอาหารหลักของชาวอีสาน มาเป็นอาหารหลักของคนไทยไปเสียแล้ว เพราะไม่ว่าจะเดินทางไปพื้นที่ไหนก็สามารถหาปลาร้าทานได้ ปลาร้าเป็นอาหารที่บางคนก็ชอบ บางคนก็ไม่ชอบ ที่ไม่ชอบก็ตรงที่มีกลิ่นแรง และไม่สะอาด ถ้าเป็นปลาร้าที่ต้มแล้ว กลิ่นอาจจะน้อยลงกว่าเดิม และดูสะอาดขึ้นมาหน่อย

ปลาร้า เป็นอาหารที่เกิดจากการหมัก โดยนำปลามาทำความสะอาด ขอดเกล็ด ควักไส้ หมักเกลือไว้ 1 คืน หลังจากนั้นนำมาใส่โอ่ง หรือไห เติมเกลือเข้าไป ใส่ข้าวคั่ว หรือรำ อันนี้แล้วแต่สูตร ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้สัก 6 เดือน ก็นำมารับประทานได้

นี่เป็นแค่ขั้นต้นคร่าวๆ จะเห็นได้ว่าโอกาสที่ปลาร้าจะเกิดการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคนั้นสูงมาก หากกรรมวิธีการผลิตไม่สะอาด หรือ วิธีการบรรจุไม่ได้สุลักษณะ ก็อาจเกิดความเสี่ยงต่อผู้บริโภคได้ เชื้อก่อโรคที่อาจพบในปลาร้า ได้แก่ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส*

เชื้อชนิดนี้ เป็นเชื้อที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ

วันนี้ จึงมีคำเตือนสำหรับคนที่ชอบทานปลาร้าดิบ ก็ขอให้ระวังอันตรายกันสักนิด

เพราะอาจมีเชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ปนเปื้อนอยู่ด้วยได้

ตามเกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ จัดทำไว้ดังนี้

กำหนดให้ ปลาร้า ปลาจ่อม บูด มีเชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ปนเปื้อนได้น้อยกว่า 100 โคโลนี / กรัม

เชื่อว่าจะให้เลิกบริโภค เพราะปลาร้าจัดว่าเป็นอาหารที่เป็นแหล่งของโปรตีนที่มีราคาถูก

โดยปลาร้าส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม นั้น มีโปรตีนประมาณ 15.3 กรัม ไขมัน 8.0 กรัม

คาร์โบไฮเดรต 3.4 กรัม โยอาหาร 0.5 กรัม มีแคลเซียม 22 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม

เหล็ก 3.4 มิลลิกรัม

รู้ทั้งประโยชน์ และโทษกันไปแล้ว คราวนี้ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคแล้วว่าจะเลือกรับประโยชน์ หรือรับโทษ

ลองคิดว่าถ้าเราบริโภคปลาร้าที่ไม่ได้ผ่านการทำให้สุกก่อน แล้วจะเกิดอะไรขึ้น .....

#### ผลการวิเคราะห์เชื้อจุลินทรีย์ในปลาร้าดิบ

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ          | <i>สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส</i><br>(โคโลนี กรัม) |
|------------------------------|--|
| ปลาร้าดิบ ย่านตลาดพรานนก     | ไม่พบ  |
| ปลาร้าดิบ ย่านตลาดนครหลวง    | ไม่พบ  |
| ปลาร้าดิบ ย่านตลาดบางขุนศรี  | ไม่พบ  |
| ปลาร้าดิบ ย่านตลาดบางขุนนนท์ | ไม่พบ  |
| ปลาร้าดิบ ย่านตลาดกรุงธน     | ไม่พบ  |

วันที่วิเคราะห์ 22 – 28 ธ.ค. 2553 วิวิธีวิเคราะห์ สทอ. T 958 based on FDA-BAM (1998 ) 8<sup>th</sup> ed.

และ T 957 based on BS 5763 (1994) : part 11

ฝ่ายวิจัยและบริการข้อมูล / ฝ่ายบริการห้องปฏิบัติการ สถาบันอาหาร องค์กรเครือข่ายกระทรวงอุตสาหกรรม

เผยแพร่โดยแผนกประชาสัมพันธ์ โทร. 02 – 8868088 หรือ [www.nfi.or.th/infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)