

เชื้อก่อโรคในผักแหมมเนือง

แหมมเนือง อาหารเวียดนามขึ้นชื่อที่ใครๆ ก็รู้จัก และมีรสชาติถูกปากชาวไทยหลายๆ คน ซึ่งนอกจากจะอร่อยลิ้นแล้ว แหมมเนืองยังเป็นเมนูที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบมากมายหลายชนิด ที่มากคุณค่าและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระนานาชนิด ซึ่งสามารถช่วยปกป้องร่างกายจากโรคร้ายต่างๆ และด้วยเพราะแหมมเนืองเป็นอาหารที่มากคุณค่าขนาดนี้

วันนี้คอลัมน์ มั่นมากับอาหารจึงขอเสนอเรื่องราวของ “ผักและผลไม้” ส่วนประกอบหลักที่จะขาดเสียไม่ได้สำหรับแหมมเนือง ผัก ผลไม้ ที่เป็นส่วนประกอบของแหมมเนืองนั้นมีทั้งแตงกวา, ใบโหระพา, ใบชะพลู, ผักชีฝรั่ง, ใบสะระแหน่, ผักติ้ว, ผักแพ้ว, พริกชี้หนู, กระเทียม และผลไม้จำพวกมะเฟือง สับปะรด กล้วยน้ำว้า ซึ่งบรรดาผักและผลไม้ทั้งหลายนี้แม้ว่าจะมีคุณสมบัติอยู่มาก แต่ก็อาจมีอันตรายซ่อนอยู่ด้วยได้ อันตรายที่ว่าคือ เชื้อจุลินทรีย์ชนิดที่อาจพบปนเปื้อนในผักและผลไม้ได้แก่ อี. โคไล, ซาลโมเนลลา สเตปพิโลคอคคัส ออเรียส เชื้อเหล่านี้มาจากไหน และปนเปื้อนอยู่ในผักได้อย่างไร อธิบายได้ง่ายๆ ดังนี้ ปกติจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ รวมถึงเชื้อก่อโรคจะมีอยู่โดยทั่วไปในสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำและอากาศ

ฉะนั้นพืชผัก ผลไม้ที่เพาะปลูกโดยทั่วไปจึงมักมีจุลินทรีย์ติดมาโดยธรรมชาติอยู่แล้ว การปรุงอาหารเราจึงต้องคัดเลือกวัตถุดิบที่สด ใหม่ สะอาดเพราะจะทำให้มีจำนวนจุลินทรีย์ติดมาน้อย หรือถ้าล้างวัตถุดิบให้สะอาดก็จะลดปริมาณจุลินทรีย์ลงได้

แหมมเนืองก็เช่นกัน หากผู้ผลิตและผู้ขาย ไม่คัดเลือกผักและผลไม้ที่สดใหม่และสะอาด หรือไม่ล้างน้ำให้สะอาดก่อนนำมาตัดแต่ง หรือมีการใช้มีด เขียง ภาชนะบรรจุที่สัมผัสกับผักและผลไม้ที่ไม่สะอาด หรือรักษาสุขลักษณะของสถานที่ที่ใช้ในการผลิตไม่ดีและไม่สะอาดเพียงพอ ก็อาจทำให้มีเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคปนเปื้อนอยู่ในผักและผลไม้จำนวนมากได้ เมื่อเราทานแหมมเนืองและได้รับเชื้อโรคเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายก็อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น หากได้รับเชื้อ สเตปพิโลคอคคัส ออเรียส จะทำให้เกิดโรคท้องร่วง และหากบังเอิญว่าผักที่เราทานซึ่งมีเชื้อ สเตปพิโลคอคคัส ออเรียส ปนเปื้อนอยู่นั้นมันมีการผลิตสารพิษออกมาด้วย จะทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนอย่างรุนแรง ท้องเดิน ปวดท้อง ตะคริวที่ท้อง ชักกระตุก หนาวสั่น อ่อนเพลีย ช็อคและอาจเป็นลมได้ วันนี้สถาบันอาหารได้ทำการสุ่มตัวอย่างผักที่จัดอยู่ในชุดแหมมเนืองจำนวน 4 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาเชื้อ สเตปพิโลคอคคัส ออเรียส ปนเปื้อน

ผลปรากฏว่าทุกตัวอย่างไม่พบการปนเปื้อนเลย เพลานี้ยังทานแหมมเนืองกันได้สบายใจ แต่ขอเตือนว่า
 ล้างน้ำก่อนทานกันอีกสักครั้งเพื่อความปลอดภัย ///ผลวิเคราะห์จุลินทรีย์ในผักแหมมเนือง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส (cfu/ g)
ผักที่อยู่ในชุดแหมมเนือง ยี่ห้อที่ 1	ไม่พบ
ผักที่อยู่ในชุดแหมมเนือง ยี่ห้อที่ 2	ไม่พบ
ผักที่อยู่ในชุดแหมมเนือง ยี่ห้อที่ 3	ไม่พบ
ผักที่อยู่ในชุดแหมมเนือง ยี่ห้อที่ 4	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 19 มกราคม 2554 วิธีวิเคราะห์ FDA – BAM , 2001 (Chapter 12)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย กระทรวงอุตสาหกรรม โทร. 02-

8868088 www.nfi.or.th

ขอแก้ไขข้อความในสัปดาห์ที่แล้วจาก เพราะการตั้งเนื้อสัตว์ต้มสุกหรืออาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิห้องนานๆ จะทำให้เชื้อก่อโรคมะเร็งปนเปื้อน เป็นเพราะการตั้งเนื้อสัตว์ต้มสุกหรืออาหารปรุงสุกไว้ในอุณหภูมิห้องนานๆ จะทำให้เชื้อก่อโรคปนเปื้อน