ตะกั่วในแครอท

แครอท เป็นพืชรับประทานหัวที่อยู่ใต้ดิน ตระกูลเดียวกับหัวไชเท้า
มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบเอเชียกลางจนถึงทางตะวันออกจนแพร่เข้าไปในยุโรป จีน และมาถึงไทย
แครอท เป็นพืชที่อุดมไปด้วยสารเบต้าแคโรทีน โดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือกแก่
นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี บี1 บี 2 และวิตามินเอ ที่ช่วยให้ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรคหวัด
ป้องกันมะเร็ง ป้องกันอาการผิดปกติ ในกระดูก โรคผิวหนัง และรักษาสายตา
แม้แครอทจะมีประโยชน์มากขนาดนี้ แต่ต้องระวังโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว
ที่อาจปนเปื้อนมาจากสภาพแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นดิน และน้ำที่ใช้เพาะปลูก
โลหะหนักเหล่านี้มาจากการปล่อยน้ำเสียจากการผลิตของโรงงานอุตสาหกรรมหนัก
เช่น หมึกพิมพ์ กระป๋อง แก้ว ลงสู่แหล่งน้ำจนถึงแปลงผักของเกษตรกร
ทำให้ตะกั่วอาจปนเปื้อนอยู่ในพืชผัก และแครอทได้
เมื่อเรารับประทานแครอทที่ปนเปื้อนตะกั่วเข้าไปอาจทำให้เกิดอันตรายโดยตะกั่วจะเข้าไปสะสม
ในร่างกายจนถึงระยะเวลาหนึ่งหรืออาจนานเป็นปีจึงแสดงอาการ
ตะกั่วจะถูกดูดซึมเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิตไปจับกับเม็ดเลือดแดงทำให้เกิดอาการโลหิตจาง
และมีผลให้ปริมาณเหล็กในน้ำเหลืองเพิ่มขึ้นผิดปกติ
ตะกั่วบางส่วนจะเข้าไปสะสมในกระดูกทำให้มีอาการปวดตามข้อ กระดูกผุ และหักง่าย
อาการพิษทางประสาทและสมองทำให้ทรงตัวไม่อยู่ ประสาทหลอน ซึม ไม่รู้สึกตัว
มือและเท้าตกเป็นอัมพาตได้ เพื่อคลายความวิตกกังวล
วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มเก็บตัวอย่างแครอท 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้าในกรุงเทพฯ
และต่างจังหวัดเพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของตะกั่วปรากฏว่าทุกตัวอย่างไม่พบตะกั่วปนเปื้อน
ผู้บริโภคที่ชอบทานแครอท วันนี้รับประทานได้อย่างสบายใจ
ทางที่ดีควรทานอาหารให้หลากหลาย ไม่ทานอาหารเดิมซ้ำๆ เพื่อความปลอดภัย

ผลวิเคราะห์ตะกั่วในแครอท

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ตะกั่ว (มิลลิกรัม/กิโลกรัม)
แครอท ตลาดพรานนก ย่านบางกอกน้อย	ไม่พบ
แครอท ตลาดนอกลาดบัวหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา	ไม่พบ
แครอท ตลาดท่าน้ำปากเกร็ด จ.นนทบุรี	ไม่พบ
แครอท ตลาดน้ำลำพญา จ.นครปฐม	ไม่พบ
แครอท ตลาดบางบัวทอง จ.นนทบุรี	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 5 – 9 ก.พ. 2558 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9166 based on AOAC (2012)999.10

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 028 868 088 หรือ http://fic.nfi.or.th/foodsafety/