

ตะกั่ว... กับผักสลัดออร์แกนิก

ผักอินทรีย์หรือที่เรียกกันติดปากว่า “ผักออร์แกนิก” ผักสำหรับคนรักสุขภาพ

ผักออร์แกนิก เป็นผักปลอดสารเคมี โดยการเพาะปลูกจะมีการตัดแปลงสภาพต่างๆ เพื่อเลียนแบบธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยในดิน การบำรุงดิน อากาศ ความชื้น น้ำ ฯลฯ

เพื่อให้ผักเจริญเติบโตได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติ โดยอาหารจากธรรมชาติ และห้ามใช้สารเคมีใดๆ แม้ว่าสารนั้นจะไม่ใช่อันตรายต่อพืชและสัตว์ก็ตาม

บางแห่งอาจมีการกางมุ้งหรือปลูกผักในโรงเรือน เพื่อไม่ให้แมลงศัตรูพืชเบียดเบียนด้วย

ดินที่เพาะปลูกผักออร์แกนิกเป็นสิ่งสำคัญ ฉะนั้นจะต้องคัดเลือกพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก หากดินมีโลหะหนัก สารเคมีและยาฆ่าแมลงต่างๆ ปนเปื้อนมาก่อน อาจส่งผลให้ผักที่ปลูกในบริเวณนั้น ปนเปื้อนโลหะหนัก สารเคมีและยาฆ่าแมลงที่ตกค้างในดินไปด้วยได้ เช่น ตะกั่ว

ตะกั่วเป็นโลหะหนักที่มักพบปนเปื้อนได้ในอาหาร น้ำ และสิ่งแวดล้อม

ตะกั่วเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทางผิวหนัง การหายใจ การทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีตะกั่วปนเปื้อน

เมื่อร่างกายได้รับตะกั่วจากอาหาร มันจะเข้าไปสะสมในร่างกาย และหากสะสมเป็นเวลานานๆ

จะทำให้เกิดอาการพิษเรื้อรัง ได้แก่ ปวดท้อง น้ำหนักลด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก

เกิดอาการประสาทหลอน ชัก มือและเท้าตลก และอาจเป็นอัมพาตได้

นอกจากนั้น ตะกั่วอาจไปจับกับเม็ดเลือดแดงแทนที่เหล็ก ทำให้เกิดอาการโลหิตจาง

ตะกั่วบางส่วนไปสะสมในกระดูก เข้าไปแทนที่แคลเซียมทำให้มีอาการปวดตามข้อ กระดูกผุ และหักง่าย

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 98 (พ.ศ.2529) กำหนดให้พบตะกั่วปนเปื้อนในอาหาร

ได้ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่อ 1 กิโลกรัม วันนี้ สถาบันอาหารเอาใจคนรักสุขภาพโดยได้สุ่มเก็บตัวอย่าง

ผักสลัดออร์แกนิก 5 ตัวอย่าง 5 ยี่ห้อ จากห้างสรรพสินค้าในกรุงเทพฯ และปริมณฑล

เพื่อนำมาวิเคราะห์ตะกั่วปนเปื้อน ผลวิเคราะห์พบว่าผักสลัดออร์แกนิก 2 ตัวอย่าง มีตะกั่วปนเปื้อน แต่

ปริมาณยังไม่เกินค่ามาตรฐานของไทย วันนี้ทานผักสลัดออร์แกนิกกันได้อย่างสบายใจ

อย่าลืมว่าการทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนเพียงพอ เป็นบ่อเกิดแห่งสุขภาพที่ดี

ผลวิเคราะห์ตะกั่วในผักสลัดออร์แกนิก

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ตะกั่ว (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
ผักสลัดออร์แกนิก สลัดใบแดง ยี่ห้อ 1	ไม่พบ
ผักสลัดออร์แกนิก ยี่ห้อ 2	ไม่พบ
ผักสลัดออร์แกนิก ยี่ห้อ 3	0.06
ผักสลัดออร์แกนิก ยี่ห้อ 4	ไม่พบ
ผักสลัดออร์แกนิก ยี่ห้อ 5	0.06

วันที่วิเคราะห์ 2 – 6 มี.ค. 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/>