

### เชื้อก่อโรค ในผักต้มทานคู่กับน้ำพริก

น้ำพริกกับผักต้มเป็นเมนูอาหารที่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน คนไทยมักรับประทาน ผักต้ม ผักลวก คู่กับอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านอย่างน้ำพริก ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแมงดา เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อน น้ำพริกผักต้มเป็นเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ไม่มีการใช้น้ำมันในการปรุง แถมยังได้ทานผักที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินชนิดต่างๆ ในปริมาณมาก ผักที่นิยมนำมาต้มทานคู่กับน้ำพริก ได้แก่ กะหล่ำปลี มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว กระจับเขียว กวางตุ้ง ผักบุ้ง ดอกแค แครอท และสารพัดผักอีกมากมาย

หาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด ริมบาทวิถี มองไปทางไหนก็มักเห็นร้านขายน้ำพริกคู่กับผักต้มที่วางเรียงรายและสามารถเลือกซื้อผักชนิดที่ชื่นชอบมาทานคู่กับน้ำพริกได้ตามที่ต้องการ แต่ผักต้มที่วางขายคู่กับน้ำพริกนั้น อาจมีอันตรายจากเชื้อก่อโรค ที่ปนเปื้อนมาจากมือของพ่อค้า แม่ค้า ที่หยิบจับผักในระหว่างการต้ม การลวก การจัดเตรียมและในขณะที่วางขาย

โดยที่ไม่มีการรักษาสุขลักษณะส่วนบุคคลให้สะอาดเพียงพอ ทำให้เชื้อก่อโรค เช่น เชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ปนเปื้อนลงสู่ผักต้มได้ และยิ่งวางขายเป็นเวลานานๆ ก็จะทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนอยู่นั้นเติบโตและเพิ่มจำนวนมากขึ้นได้

เมื่อเราทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* เข้าไปจะทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ ผู้ป่วยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน เป็นตะคริวในช่องท้องและอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ และมีการเปลี่ยนแปลงความดันโลหิตเป็นระยะๆ

โดยทั่วไปอาการจะดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ขึ้นอยู่กับสภาพความต้านทานสารพิษของร่างกาย ปริมาณของเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในอาหาร และปริมาณสารพิษที่สร้างขึ้นในอาหาร

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มเก็บตัวอย่างผักต้มที่วางขายคู่กับน้ำพริกปลาหู จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้าในกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ปนเปื้อน ผลปรากฏว่ามีผักต้ม 1 ตัวอย่าง พบเชื้อ*สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ปนเปื้อน

ขอแนะนำ เลือกซื้อจากร้านที่สะอาด มีสุขลักษณะที่ดี และอุ่นให้ร้อนก่อนทานทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัย

#### ผลวิเคราะห์เชื้อ *สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส* ในผักต้ม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	เชื้อ <i>สแตปฟีโลคอคคัส ออเรียส</i> (ซีเอฟยู / กรัม)
ผักต้ม ตลาดพรานนก ย่านบางกอกน้อย	80
ผักต้ม ตลาดราชวัตร ย่านดุสิต	ไม่พบ
ผักต้ม ตลาดเทเวศร์ ย่านดุสิต	ไม่พบ
ผักต้ม ริมบาทวิถีพระราม 8 ย่านบางพลัด	ไม่พบ
ผักต้ม ตลาดพระราม 5 จ.นนทบุรี	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 1 – 7 เม.ย. 2558 วิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2001 (chapter 12)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>