

โลหะหนักในเห็ดหอมแห้ง

เทศกาลตรุษจีน นับเป็นเทศกาลสำคัญของคนไทยเชื้อสายจีน เพราะเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินจีน ชาวจีนจะถือว่าเป็นวันแห่งสิริมงคล และงดทำบาปทั้งปวง

ในวันไหว้ ชาวจีนจะสรรหาอาหารมงคลมาเป็นเครื่องเซ่นไหว้เทพเจ้าต่างๆ ได้แก่

ไก่ ปลา หมูสามชั้น เห็ดหอม ดอกไม้จีน ฟองเต้าหู้ หมี่ซั่ว

ซึ่งหมายถึง ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เหลือกินเหลือใช้ อุดมสมบูรณ์ ความมีชื่อเสียง อายุยืนนาน และยังมี ขนมเทียน ขนมเซ่ง กล้วย แอปเปิ้ล สาลี่ ส้ม องุ่น หมายถึง หวานชื่น ราบรื่น มีโชคลาภ เงินทองไหลมา ความสันติสุข

เห็ดหอม นอกจากเป็นอาหารมงคลหมายถึง ความมีชื่อเสียงแล้ว คนจีนยังเชื่อว่า เป็นยาบำรุงกำลังชั้นดี ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาหวัด ทำให้เลือดลมดี แก้อาการหัวใจ

แม้เห็ดหอมจะมีคุณประโยชน์มากมาย แต่ต้องระวังกันไว้บ้างเพราะ เห็ดหอมอาจมีโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว แคดเมียมปนเปื้อนอยู่ได้

โดยปนเปื้อนมาจากดิน หรือแหล่งน้ำที่ใช้เพาะเห็ดหอม ซึ่งอาจมีตะกั่ว แคดเมียม ปนเปื้อนอยู่ก่อนแล้ว เมื่อเรทานอาหารที่ปนเปื้อนโลหะหนักบ่อยๆ จะทำให้มีอาการพิษเรื้อรัง

ตะกั่ว ทำให้มีอาการปวดท้อง น้ำหนักลด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ประสาทหลอน ซึม ไม่รู้สึกตัว ชักมือเท้าตก อาจเป็นอัมพาตได้ ส่วนแคดเมียม ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ น้ำลายไหล ปวดท้อง ช็อค ไตและตับถูกทำลาย

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 98) พ.ศ. 2529 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน กำหนดให้พบสารตะกั่วปนเปื้อนในอาหารได้ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม ต่ออาหาร 1 กิโลกรัม

ส่วนแคดเมียม ประเทศไทยยังไม่มีข้อกำหนดมาตรฐานไว้

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างเห็ดหอมแห้งจำนวน 5 ตัวอย่าง จากตลาดในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาวิเคราะห์ตะกั่วและแคดเมียมปนเปื้อน ผลปรากฏว่าเห็ดหอมแห้งทั้ง 5 ตัวอย่าง

พบตะกั่วและแคดเมียมปนเปื้อน และมี 1 ตัวอย่าง พบตะกั่วปนเปื้อนเกินค่ามาตรฐานของ

กระทรวงสาธารณสุขไทย ขอแนะว่า ทานได้แต่อย่าให้บ่อยมากนัก หันมาทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

และหลากหลายเพื่อสุขภาพที่ดี และมีความสุขในทุกเทศกาล

ผลวิเคราะห์โลหะหนักในเห็ดหอมแห้ง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ตะกั่ว (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)	แคดเมียม (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
เห็ดหอมแห้ง ร้านที่ 1 ถนนสามเสน	0.20	1.05
เห็ดหอมแห้ง ร้านที่ 2 ตลาดศรียาน	0.23	0.45
เห็ดหอมแห้ง ร้านที่ 3 ตลาดราชวัตร	0.31	1.30
เห็ดหอมแห้ง ร้านที่ 4 ตลาดนางเลิ้ง	0.31	1.01
เห็ดหอมแห้ง ร้านที่ 5 ตลาดศรีเขมา	1.09	0.32

วันที่วิเคราะห์ 4-10 ต.ค. 2559 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/>