



### กรมวิทย์ฯ ย้ำกินแมลงทอดปลอดภัย

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ย้ำแมลงทอดยังกินได้ปลอดภัย เพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่หาง่ายและราคาถูก พร้อมแนะ 6 วิธีกินให้ปลอดภัย

นายแพทย์อภิชัย มงคล อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ตามที่เคยมีข่าวหญิงสาวจังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งป่วยเป็นโรคมะเร็งแพ็กินแมลงทอดแล้วเสียชีวิต จนเป็นข่าวและสร้างความกังวลใจต่อผู้บริโภคหลายราย เนื่องจากในแมลงทอดนั้นมีสารฮีستามีน ซึ่งพบมากในอาหารประเภทโปรตีนที่เริ่มมีการเน่าเสียและอาหารที่ไม่สะอาด แต่สารฮีستามีนอย่างเดียวมักจะไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์ เนื่องจากร่างกายสามารถกำจัดได้อย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกาย ดังนั้นจึงพบการเกิดโรคอาหารเป็นพิษกับอาหารบางชนิดเท่านั้น กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ขอย้ำว่าการบริโภคแมลงทอดนั้นไม่เป็นอันตรายอย่างที่คิด ในแมลงนั้นมีโปรตีนที่มีประโยชน์ หาง่ายและราคาถูก สอดคล้องกับรายงานองค์การอาหารโลกแห่งสหประชาชาติ (เอฟเอโอ) เรื่อง “Edible insects-Future prospects for food and feed security” (แมลงที่รับประทานได้-สู่ทางความหวังแห่งอนาคตสำหรับความมั่นคงทางอาหารและอาหารสัตว์) เรียกร้องให้ผู้คนทั่วโลกหันมาบริโภคแมลงเป็นอาหารให้มากขึ้น โดยระบุแมลงเป็นแหล่งอาหารไขมันต่ำ ทั้งยังอุดมไปด้วยโปรตีนและแร่ธาตุหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นทองแดง ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม แมงกานีส ซีลีเนียม และสังกะสี ถือเป็นทางเลือกใหม่เพื่อบรรเทาความอดอยากทั่วโลกที่เกิดขึ้นทั่วทุกมุมโลก โดยทั่วโลกมีแมลงกว่า 500 ชนิดที่รู้จักและถูกใช้เป็นอาหาร เช่น แถบ แอฟริกาบินตักแตนชนิดต่างๆ ปลวก และหนอนผีเสื้อขนาดใหญ่ ในสหรัฐอเมริกากินมดคั่ว ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ชาวเกาหลีกินนิยมนกินจักจั่น ชาวพื้นเมืองออสเตรเลียกินหนอนบางชนิด ชาวเกาหลีกินตักแตน และดักแด้ของหนอนไหม ส่วนคนไทยนิยมกินแมงดาตัวผู้ ซึ่งมีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัวจากต่อมฟีโรโมนเพศ เป็นต้น สำหรับประเทศไทยมีแมลงมากกว่า 50 ชนิดที่ใช้เป็นอาหารได้

นายแพทย์อภิชัย แนะนำ 6 วิธีกินแมลงทอดให้ปลอดภัย ดังนี้ 1.สังเกตว่าแมลงทอดดังกล่าวเป็นแมลงที่รู้จักกันทั่วไปหรือไม่ และเลือกชนิดของแมลงที่อาศัยอยู่กับต้นไม้ หรือสภาพแวดล้อมธรรมชาติที่ไม่มีการใช้สารเคมีในการป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช 2.เป็นแมลงที่จับมาแล้วนำมาปรุงเป็นอาหารทันที หากมีตัวที่ไม่สมบูรณ์ หรือมีกลิ่นเปรี้ยว สีเปลี่ยนจากเดิมไม่ควรบริโภค เช่น ตัวหนอนไหมปกติจะมีสีเหลืองทอง 3.หลีกเลี่ยงแมลงที่เป็นศัตรูภายในบ้านที่เป็นพาหะของโรคต่างๆ เช่น แมลงวัน แมลงสาบ เพราะอาจเป็นพาหะนำเชื้อโรค 4.หลีกเลี่ยงแมลงที่มีสีส้มสดใส ซึ่งจะมีพิษมากกว่าชนิดที่ไม่มีสี หรือสีซีด 5.ปรุงให้สุกก่อนรับประทานเสมอ และ 6.ปีก ขน ขา หรือ หนามแข็งของแมลง ควรเด็ดทิ้งก่อนนำไปกิน เพราะอาจทำให้เกิดอาการคันได้ มีแมลงหลายชนิดทำให้เกิดอาการแพ้ได้เมื่อสัมผัสถูกผิวหนัง ทั้งนี้อาการแสดงหลังได้รับสารฮีستามีนจะรุนแรงมากขึ้นขึ้นอยู่กับปริมาณที่กินเข้าไป แต่ในกลุ่มที่มีประวัติภูมิแพ้หรือหอบหืด จะตอบสนองได้เร็วกว่ากลุ่มบุคคลอื่น เช่น ผิวหนังอักเสบ มีผื่นคัน ชาหรือคันบริเวณริมปาก ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และหอบหืด เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่เป็

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์  
8 พฤศจิกายน 2556

## ข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องฮีสตามีน

สารฮีสตามีนเป็นสารที่พบได้ในอาหาร และจะพบในปริมาณมากขึ้นในอาหารประเภทโปรตีนบางชนิดที่มีฮีสตามีนสูงและมีการปนเปื้อนแบคทีเรียในปริมาณสูง โดยแบคทีเรียบางชนิดจากขบวนการเน่าเสียของอาหารสามารถเปลี่ยนฮีสตามีน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนแอสิดชนิดหนึ่งไปเป็นฮีสตามีน แต่สารฮีสตามีนอย่างเดียวมักจะไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อมนุษย์ เนื่องจากร่างกายของมนุษย์สามารถทำลายสารดังกล่าวได้อย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถทำอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ได้ ดังนั้นจึงพบการเกิดโรคอาหารเป็นพิษกับอาหารบางชนิดเท่านั้น ไม่เกิดกับทุกชนิดของอาหารที่ไม่สดหรือเกิดขบวนการย่อยสลายหรือขบวนการเน่าเสียของอาหารอย่างเดียว ทั้งนี้กรดอะมิโนแอสิดชนิด histidine สามารถพบได้ในแมลงเกือบทุกชนิดที่คนไทยกิน ซึ่งพบมากในหนอนตัวต่อและดักแด้หนอนไหม

เมื่อรับประทานแมลงทอดที่ไม่สะอาดและมีฮีสตามีนสูงจะทำให้ไปเพิ่มฮีสตามีนในร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการทั้งทางด้านผิวหนัง ระบบทางเดินอาหารและระบบทางเดินหายใจ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น ซึ่งพบบ่อยมากกว่าหรือเท่ากับ 100 ครั้งต่อนาที ชาปลายมือ ปลายเท้า เวียนศีรษะ ตามัวเห็นภาพซ้อน ผื่นคัน ปากบวมหรือตาบวม และมีไข้ แต่อาการของสารพิษฮีสตามีนจะเกิดมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณที่กินเข้าไป แต่ในกลุ่มคนที่มีประวัติภูมิแพ้จะตอบสนองได้เร็วกว่ากลุ่มบุคคลทั่วไป

สำหรับปริมาณฮีสตามีนในอาหารกำหนดระดับสูงสุดของแต่ละประเทศแตกต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดอาหาร มีได้ตั้งแต่ 100-200 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ของประเทศไทย (FDA of US กำหนดค่ามาตรฐานไว้ที่น้อยกว่า 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม) Australia-Newzeland Food Authority กำหนดไว้ที่น้อยกว่า 100 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ของน้ำหนักรับประทาน แต่มีการพบว่าหากตรวจพบสารฮีสตามีนในระดับมากกว่า 200 มิลลิกรัม/กิโลกรัมของปลาจะก่อให้เกิดอาการต่อผู้บริโภคอย่างรวดเร็ว แต่ยังไม่ระบุค่ามาตรฐานในแมลง หรือดักแด้หนอนไหม ซึ่งพฤติกรรมกรรมการทอดแมลงของแม่ค้าที่ทอดเวียนแมลงทุกชนิดโดยใช้น้ำมันชุดเดียวจะทำให้มีโอกาสเกิดการสะสมของสารฮีสตามีนมารวมอยู่ที่แมลงที่ทอดลำดับสุดท้าย ซึ่งสารนี้จะละลายได้ดีในน้ำมันและไม่ถูกทำลายด้วยความร้อน

ดังนั้นผู้บริโภคควรเลือกบริโภคสินค้าในประเทศ ข้อสังเกตในการเลือกตัวหนอนไหมก่อนที่จะมีการทอด หากมีตัวที่ไม่สมบูรณ์ สีเปลี่ยนจากเดิม (ปกติจะมีสีเหลืองทอง) หรือมีกลิ่นเปรี้ยว ไม่ควรนำมาทอดแล้วบริโภค และกลุ่มคนที่มีประวัติภูมิแพ้ หรือหอบหืด ควรหลีกเลี่ยงการกินดักแด้หนอนไหม และหนอนของตัวต่อ ซึ่งอาจเกิดอาการแพ้รุนแรงถึงเสียชีวิตได้ ขณะเดียวกันควรมีหน่วยงานรับผิดชอบพิจารณาปรับปรุงแบบการขายและชำแหละซากสัตว์ในตลาดให้ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะเรื่องความสะอาดให้มีการแยกบริเวณขายกับบริเวณที่ขายอาหารให้ชัดเจนและมิดชิด ส่วนการขนส่งจากแหล่งตลาดหลักจนถึงผู้บริโภคควรต้องมีมาตรฐานโดยเฉพาะระบบความเย็นเพื่อยับยั้งขบวนการเกิดสารฮีสตามีน ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4.4 องศาเซลเซียส นอกจากนี้ต้องขอความร่วมมือผู้ประกอบการรายย่อยพิจารณาเลิกพฤติกรรมหมუნเวียนการทอดแมลงโดยใช้น้ำมันชุดเดียว เพื่อความปลอดภัยของสุขภาพประชาชน.