



ข่าว กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ DEPARTMENT OF MEDICAL SCIENCES

88/7 ซอยสถาบันปรีชาคนราคร ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทร./แฟกซ์ 0 2591 1707 www.dmsc.moph.go.th

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เฝ้าระวังความปลอดภัยอาหารเทศกาลกินเจ

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนกินเจอย่างไรให้ได้บุญและปลอดภัย พร้อมเฝ้าระวังผักสด ผักแห้ง รวมทั้งผักดองที่อาจปนเปื้อนสารอันตรายตกค้าง

นายแพทย์อภิชัย มงคล อธิบดีกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ เปิดเผยว่า คุณค่าของ "อาหารเจ" เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปเนื่องจากการรับประทานพืชผัก งดเว้นเนื้อสัตว์ ทำให้กระเพาะได้พักจากการย่อยเนื้อสัตว์ได้รับวิตามิน รวมทั้งโปรตีนจากถั่วชนิดต่างๆ นอกจากสุขภาพดีแล้ว ผู้ที่ถือศีลกินเจยังจะได้รับผลดีด้านจิตใจอีกด้วย เพื่อให้การกินเจถูกหลักได้รับอาหารที่มีคุณค่ามีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จึงควรรับประทานอาหารเจที่มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ และรับประทานอาหารเจให้หลากหลายชนิด ไม่ควรรับประทานอาหารเจชนิดเดียวเป็นเวลานานๆ ซึ่งที่ผ่านมากรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โดย สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร ห่วงใยสุขภาพของประชาชน และต้องการให้ประชาชนมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้องและสนับสนุนผู้ประกอบการให้ผลิตอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ และรับผิดชอบต่อสังคม โดยได้เฝ้าระวังคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารเจในช่วงเทศกาลกินเจอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2556 และในปี 2558 นี้ ได้สุ่มเก็บตัวอย่างอาหารเจจากตลาดเยาวราช รวมทั้งสิ้น 68 ตัวอย่าง แยกเป็นอาหารประเภทผักดอง จำนวน 21 ตัวอย่าง ได้แก่ ผักกาดดอง หัวไชโป้ว และกานาฉ่าย เพื่อตรวจสอบหาสารกันรา สารบอร์แรกซ์ และวัตถุกันเสีย (กรดเบนโซอิก) อาหารเจทั่วไปที่ทำมาจากแป้งสาลีหรือบุก จำนวน 14 ตัวอย่าง ได้แก่ หมี่กึ่งสำเร็จรูป ลูกชิ้นเจต่างๆ เพื่อตรวจสอบสารบอร์แรกซ์ อาหารเลียนแบบเนื้อสัตว์ที่ระบุว่าเป็นอาหารเจที่แบ่งทั่วไปที่ไม่ฉลาก จำนวน 9 ตัวอย่าง เช่น ทอดมันเจ ก้ามปูเทียมเจ หอยจ้อเจ ไส้กรอกเจเนียร์เจ เต้าหู้ปลาสามเหลี่ยมเจ ลูกชิ้นกุ้งเจ ก้ามปูเจ ลูกชิ้นเจ เต้าหู้และปลาเจ เพื่อตรวจหา DNA เนื้อสัตว์จำเพาะ และผักที่นิยมบริโภคในช่วงเทศกาลกินเจมาตรวจสอบ ยาฆ่าแมลง ได้แก่ คะน้า แครอท และผักโขมที่จำหน่ายในตลาดในกรุงเทพฯ และปริมณฑล จำนวน 24 ตัวอย่าง มาทำการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ

ผลจากการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ ผักดอง พบวัตถุกันเสียเกินค่ามาตรฐาน จำนวน 13 ตัวอย่าง โดยพบมากสุดในหัวไชโป้ว รองลงมาคือ ผักกาดดอง และกานาฉ่าย แต่ตรวจไม่พบสารกันราและบอร์แรกซ์ทุกตัวอย่าง อาหารเจทั่วไปที่ทำมาจากแป้งสาลีหรือบุก ตรวจไม่พบผงกรอบทุกตัวอย่าง อาหารเลียนแบบเนื้อสัตว์ที่ไม่ฉลากทุกตัวอย่าง ตรวจพบ DNA เนื้อสัตว์ และผักสด (ตรวจโดยไม่ปอกเปลือกและไม่ล้าง) ตรวจพบสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืชตกค้าง 2 ตัวอย่าง ในคะน้า 1 ตัวอย่าง และแครอท 1 ตัวอย่าง โดยพบในปริมาณที่ยอมรับได้หรือปริมาณที่ปลอดภัย อย่างไรก็ตาม เพื่อความปลอดภัยก่อนที่จะนำพืชผักและผลไม้มาบริโภคจะต้องล้างทำความสะอาด เพื่อช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้าง

นายแพทย์อภิชัย กล่าวต่ออีกว่า สำหรับฟองเต้าหู้ ซึ่งเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่นิยมนำมาปรุงเป็นอาหารเจที่เคยมียาฟองเต้าหู้ปลอมทำจากพลาสติกจำหน่ายในตลาดนั้น สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร ได้ตรวจตัวอย่างฟองเต้าหู้ที่มีผู้ร้องเรียนและที่ผู้ประกอบการผลิตฟองเต้าหู้นำเสนอตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการ จำนวน 5 ตัวอย่าง พบว่าตรวจพบ DNA ของถั่วเหลืองซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของในการผลิตฟองเต้าหู้และไม่พบพลาสติก และ DNA ของข้าวสาลี ข้าว มันฝรั่ง และข้าวโพด แสดงว่าเป็นฟองเต้าหู้แท้ข้าวดังกล่าวจึงไม่เป็นความจริงตามที่มีการแชร์ต่อกันทางสื่อต่างๆ และขอให้ผู้บริโภคอย่าได้วิตกกังวลและควรหลีกเลี่ยงการรับประทานหรือซื้ออาหารที่แปรรูปและมีรสชาติเหมือนเนื้อสัตว์มากจนเกินไป เพื่อให้เทศกาลกินเจนี้ได้เจที่บริสุทธิ์ สุขกาย อิ่มใจและได้บุญ

ทั้งนี้ขอแนะนำวิธีการลดสารพิษตกค้างในพืชผักและผลไม้โดยการล้างให้สะอาด ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. แยกส่วน ตัดแต่งโดยผักมีก้านหรือใบซ้อนกัน ควรแยกออกเพื่อทำความสะอาดทั่วถึง
2. ล้างน้ำเบื้องต้นโดยการเริ่มล้างดินหรือสิ่งสกปรกที่มองเห็นได้ออกก่อน
3. แช่ผัก ลดสารพิษโดยนำผักมาแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้ 10 นาที โดยอาจเติมสารบางชนิด เช่นน้ำส้มสายชู หรือ เกลือป่น อัตราส่วน1 ช้อนโต๊ะผสมน้ำ 4 ลิตรลดได้ร้อยละ 27-38, น้ำด่างทับทิม อัตราส่วน 20-30 เกล็ดผสมน้ำ 4 ลิตรลดได้ร้อยละ 35-43, น้ำปูนใส ลดได้ร้อยละ 34-52, น้ำชาข้าว ลดได้ร้อยละ 29-38 ส่วนผักที่บริโภคแบบปอกเปลือกให้ปอกเปลือกก่อนนำไปแช่ในน้ำยา
4. ล้างน้ำสะอาดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อแช่โดยการเติมสารบางชนิดข้างต้นลงไป ควรนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดก่อนนำไปบริโภคอย่างปลอดภัย

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

9 ตุลาคม 2558