

ส่องกล้องมอง 'แบคทีเรีย'

ถึงร้ายแต่ก็มีดี!?!

ส่อง ปนเปื้อนที่มากับอาหารหลายครั้ง มักมีข่าวความเคลื่อนไหวให้ติดตาม อย่างที่เพิ่งเกิดขึ้นเป็นที่สนใจเกิดกับ **ลูกชิ้นปลาหรือเนส** ตรวจสอบการปนเปื้อนของ "โฟสเฟตที่เรียม" และแม้แบคทีเรียจะมีทั้งที่ก่อโรคและนำมาใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ได้...

แต่อย่างไรแล้วความรู้เข้าใจที่ถูกต้องโดยเฉพาะหลักในการรับประทานอาหารเพื่อความปลอดภัย การปรุงอาหารสุกสะอาดสิ่งนี้ไม่อาจละเลยมองข้ามได้ เช่นเดียวกับกรณีแบคทีเรียที่พบในลูกชิ้น เพื่อความปลอดภัยผู้บริโภคควรทำให้สุกก่อนรับประทาน

แบคทีเรีย สิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ส่วนใหญ่มีเซลล์เดียวและมีโครงสร้างไม่ซับซ้อนแบ่งได้หลายรูปแบบและขณะมีบางชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่บางชนิดก็ก่อให้เกิดโทษอันร้าย **จุลินทรีย์** "บุงอ้วงค์" **ไวรัส** **รอนดิบิตกรมวิทยา** **ศาสตร์การแพทย์** **กระทรวง**

สาธารณสุข ให้ความรู้ว่แบคทีเรียเป็นจุลินทรีย์ชนิดหนึ่งที่เกิดเร็วดีโตเร็วถ้าอยู่ในภาวะที่เหมาะสม

ในบ้านเราอุณหภูมิเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้ดีเพราะอากาศอบอุ่น จะเห็นได้ว่าอาหารที่ผลิตวางไว้จะเสียเร็วกว่าภูมิอากาศหนาว ดังนั้น เมื่อผลิตอาหารขึ้นมาหากไม่ซื้อหมดเก็บในที่ที่เหมาะสมก็จะเก็บได้นานหรือว่าทำให้งั้นก็จะไม่ **เน่าไม่เสีย** หรือถ้าเป็นอาหารที่สดควรมีการแช่แข็ง แล้วจึงเก็บในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทไม่ให้เชื้อเข้าได้หรือเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสม

แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่มักเกิดขึ้นเป็นเพราะส่วนหนึ่งผลิตแล้วไม่สะอาดพอวางไว้รออาหารก็เป็นแหล่งอาหารของแบคทีเรียได้ เหมือนกันเรื่องที่เกิดขึ้นแบคทีเรียบางชนิดเวลาใช้สารในอาหาร เช่น น้ำตาลโปรตีน จะเกิดเป็นกรด บางทีเกิดแก๊สเหม็นนำเสีย

"บ่อยครั้งที่มักได้ยินเรื่องราวของนักเรียนเป็นบุคคลเจ็บป่วยจากการรับ

ประทานอาหารที่ปรุงไว้แต่เช้าแล้วก็ห่อไว้ ซึ่งในความเป็นโทษโดยทั่วไปแบคทีเรียจะทำให้อาหารบูดเน่าเสีย กลิ่นไม่ดี แต่ด้านเป็นแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคก็จะมีอาการปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียหลายครั้ง ฯลฯ และอาจจะเคยได้ยินว่า เชื้อแบคทีเรียบางชนิดทำให้เสียชีวิตเนื่องจากร่างกายขาดน้ำหรือเข้าไปในเลือดคนแล้วก็เกิดการติดเชื้อในกระแสโลหิต"

การตระหนักถึงสุขภาพขณะ เสร็จครีตปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงจากเชื้อโรคที่เป็นสิ่งสำคัญ **มงคล** **เจนจิตติกุล** **ผู้อำนวยการสำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข** ร่วมให้ความรู้เพิ่มเติมว่า แบคทีเรียจะมีอยู่ในสิ่งแวดล้อมทั่วไปไม่ว่าจะเป็นในดิน ในน้ำแม้แต่ในร่างกาย สิ่งมีชีวิตทั้งพืชและสัตว์

[ต่อต้นฉบับ]

จากที่กล่าว ปกติแล้ว แบคทีเรียบางชนิดดำรงชีวิตอยู่ในอาหารแล้วจะเป็นโทษซึ่งตัวแบคทีเรียที่ก่อโรคโดยทั่วไปก็จะเป็นการปนเปื้อนในอาหาร หรือในกระบวนการผลิตอาหารคั้งที่ผ่านรองอบดิบคั้งกล่าวไว้ อย่างด้าแม่ครัวปรุงอาหารไม่ล้างมือ ห้องครัวสกปรกก็มีโอกาสปนเปื้อนกับแบคทีเรียเข้าไปในอาหารเมื่อผู้บริโภครับประทานอาหารก็เป็นพิษ

ขณะเดียวกันถ้าทางร้านดูแลสุขอนามัย แต่เราเองในฐานะผู้บริโภคไม่ล้างมือก่อนทานอาหาร ซึ่งโดยทั่วไปมักจะใช้มือหยิบจับอาหารก็อาจจะได้รับแบคทีเรียจากนิ้วมือเราเองก็ได้ อย่างไรก็ตามการหลีกเลี่ยงจากอาหารที่มีแบคทีเรียก่อโรค ควรสังเกตเบื้องต้น เช่น ถ้าอาหารมีกลิ่นไม่ปกติ มีฟองดูแล้วไม่รับประทาน ก็ไม่ควรเสี่ยง

“ฤดูนี้มีความเสี่ยงสูงกว่า เพราะช่วงหน้าหนาวอากาศเย็นหน่อยเชื้อก็จะโตช้าก็เหมือนกับกรณีอาหารไว้

ในตู้เย็นเป็นการถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นานขึ้น แต่หากนำไปปรุงไว้ข้างนอกก็จะบูดได้เร็วกว่าแสดงว่าแบคทีเรียเจริญเติบโต ทำให้อาหารเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วที่เพาะเชื้อแบคทีเรียในห้องปฏิบัติการก็จะใช้อุณหภูมิประมาณ 36 องศา”

แบคทีเรียโดยทั่วไปที่ก่อให้เกิดโรคนั้นมีอยู่น้อยอย่างก็คุ้นเคยกันมากกัม โรคอหิวาต์ ซึ่งระบาดได้รวดเร็วและมักพบในช่วงฤดูร้อนก็เป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เราเรียกว่า วัณโรค ออเลอรา (Vibrio cholera) ซัลโมเนลลา (Salmonella) แบคทีเรียอีกชนิดที่พบบ่อยพบในลำไส้ของมนุษย์และสัตว์ซึ่งเชื้อมันนี้จะทำให้เกิดโรคได้เมื่อมีปริมาณมาก นอกจากนี้ยังมี แบคทีเรีย

บางชนิดที่มีปนเปื้อนอยู่ในดิน ซึ่งถ้าเรานำพืชผักมารับประทานโดยไม่ล้างให้สะอาดก็มีโอกาสเสี่ยงกับแบคทีเรียโคลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) แบคทีเรียอีกชนิดที่มีข่าวพบใน หน่อไม้ดิบ ซึ่งก็เป็นแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโทษเป็นอันตรายกับร่างกายได้ซึ่งรูปร่างของแบคทีเรียชนิดนี้เป็นพอมพบกระจายอยู่ทั่วไปในธรรมชาติ โดยเฉพาะในดินสร้างสปอร์เจริญเติบโตโดยไม่อาศัยออกซิเจน สร้างสารพิษซึ่งมีผลต่อระบบประสาท ดังนั้นหากกรรมวิธีการผลิตไม่สะอาดเพียงพอ ผู้บริโภคจะได้รับเชื้อและปรากฏอาการขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็วเป็นต้น

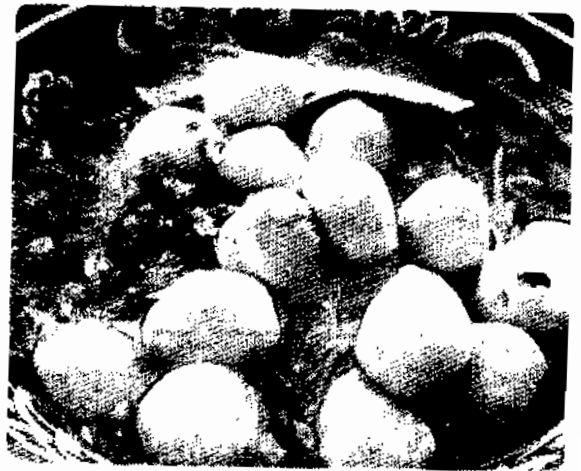
ส่วนด้ามอง ในด้านดีของแบคทีเรียก็มีอยู่น้อย เช่นเดียวกัน อย่างเช่น แบคทีเรียบางชนิดนำมาใช้ในการผลิตอาหาร ได้แก่ พวกแลคโตบาซิลัส ที่นำมาผลิตนมเปรี้ยว ซึ่งก็จะมีประโยชน์โดยแบคทีเรียเหล่านี้จะไปเคลือบอยู่บริเวณกระเพาะอาหารซึ่งก็จะช่วยทำลายแบคทีเรียชนิดอื่นได้

อีกทั้งก็มี แบคทีเรียบางตัวในกลุ่มบาซิลัส พบว่ามีประโยชน์ นำมาทำปุ๋ยหมักหรือด้าในทางการเกษตรก็จะนำมา ใช้กำจัดแมลง ช่วยย่อยของเก่าเสีย และนอกจากที่กล่าวมาข้อดีของแบคทีเรียยังมีอีกไม่น้อยทั้งในเรื่องของการ นำมาผลิตอาหารหมักทำน้ำส้มสายชู

บางชนิดสามารถนำไปผลิตอะมิโนเอซีส ที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย บางชนิดก็สามารถช่วยเปลี่ยนน้ำตาลกลูโคสเป็นน้ำตาลฟรุกโตส เพิ่มความหวาน เป็นต้น เรียกได้ว่าในโทษก็มีประโยชน์หลากหลายทั้งทางด้านอาหาร

อีกทั้งแบคทีเรียบางชนิดอาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ช่วยป้องกันเชื้อโรคได้อีกด้วย

การมีความรู้เข้าใจถึงคุณประโยชน์และโทษอันตรายของแบคทีเรีย รวมทั้งรู้หลักปฏิบัติตนดูแลสุขภาพสุขอนามัย ทั้งการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุกสะอาดควบคู่กับการออกกำลังกาย พักผ่อนเพียงพอ ต่อจากนี้ไปเมื่อต้องพบเจอกับเชื้อมันนี้ก็อาจไม่ใช่เรื่องที่ต้องกลัวอีกต่อไป.



“แบคทีเรีย เป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ส่วนใหญ่มีเซลล์เดียวและมีโครงสร้างไม่ซับซ้อน แบ่งได้หลายรูปแบบ และขณะที่บางชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่บางชนิดก็อาจทำให้เกิดโทษอันตราย”



