

## มติชน

ปีที่ 34 ฉบับที่ 12251 วันอาทิตย์ที่ 25 กันยายน พุทธศักราช 2554 หน้า 1, 15

## 'กินเจ'ระวังสารฟอกขาว พบในผักอันตรายถึงตาย

สธ.เตือน'คนกินเจ' พบ'สารฟอกขาว'ตกค้าง  
ในผักแห้งยอดนิยม อย่างดอกไม้จีน รongลง  
มาคือเยื่อไผ่ เห็ดหูหนูขาว เน้ล้าง-ลวกน้ำ  
ร้อน ก่อนปรุงอาหาร ช่วยลดสารดังกล่าว  
ถึงร้อยละ 90 ชีรับสารฟอกขาวมากเกินไป  
เสียชีวิต (อ่านต่อหน้า 15)

เมื่อวันที่ 24 กันยายน นายแพทย์ ชาญวิทย์ วังสาสน์  
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า  
ช่วงเทศกาลกินเจที่จะมีขึ้นในวันที่ 27 กันยายน-5  
ตุลาคม ประชาชนจำนวนมากหันมาบริโภคผัก  
และผลไม้มากขึ้น โดยมีการนำผักแห้งจำพวกแก่ก็  
ดอกไม้จีน เยื่อไผ่ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม มาใช้เป็น  
ส่วนประกอบอาหาร ทั้งนี้ จากการเฝ้าระวังและ  
ตรวจวิเคราะห์ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ยัง  
คงตรวจพบการตกค้างของสารฟอกขาวซัลเฟอร์ได  
ออกไซด์ในผักแห้งดังกล่าวจึงได้ทำการศึกษาวิธีการ  
ลดปริมาณสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในเมล็ดแก่ก็และ  
เห็ดหูหนูขาว ซึ่งวิธีลดปริมาณซัลเฟอร์ไดออกไซด์  
ในเมล็ดแก่ก็สามารถทำได้โดยการล้างแก่ก็ด้วยน้ำ  
ประปาในอัตราส่วนของแก่ก็ต่อน้ำ 1 : 200 โดยน้ำ  
หนัก (แก่ก็ 10 กรัมต่อน้ำ 2 ลิตร) จำนวน 3 ครั้ง  
แล้วลวกด้วยน้ำร้อนในอัตราส่วนเดียวกัน จากนั้น  
นำไปปรุงโดยการต้มกับน้ำอัตราส่วน 1:50 โดยน้ำ  
หนัก (แก่ก็ 10 กรัมต่อน้ำครึ่งลิตร) พบว่ามีปริมาณ  
ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในเนื้อแก่ก็ลดลงร้อยละ 98 เมื่อ  
เปรียบเทียบกับตัวอย่างแก่ก็ที่ไม่ได้ล้างก่อนต้ม

นายแพทย์กล่าวต่อว่า นอกจากนี้อาจได้ศึกษา  
ระยะเวลาการเก็บแก่ก็ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 4-8  
องศาเซลเซียส เป็นเวลา 4 เดือน พบว่าปริมาณสาร  
ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในแก่ก็ยังคงเท่าเดิม ส่วนการลด  
ปริมาณสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในเห็ดหูหนูขาวและ  
ดอกไม้จีนนั้น ทำได้โดยนำเห็ดหูหนูมาล้างน้ำแล้ว  
ลวกในน้ำเดือด 2 นาที ก่อนนำไปปรุงอาหาร ส่วน  
ดอกไม้จีนให้นำมาล้างน้ำสะอาด จะสามารถลด  
ปริมาณสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ได้ร้อยละ 90

"สำหรับผักและผลไม้สดนั้นก่อนนำมาปรุง  
อาหารหรือรับประทานโดยตรง ควรล้างทำความสะอาด  
ผักผลไม้ให้สะอาด โดยผู้บริโภคสามารถลด  
ปริมาณการตกค้างของสารเคมีกำจัดแมลงได้ร้อยละ  
90-95 โดยใช้ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ น้ำอุ่น 20 ลิตร แช่  
ทิ้งไว้นาน 15 นาที หรือลดลงร้อยละ 27-38 ด้วย  
การแช่น้ำส้มสายชู 10 เปอร์เซ็นต์ หรือแช่ในน้ำ  
เกลือ (น้ำส้มสายชูหรือเกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ละลาย  
ในน้ำ 4 ลิตร) นาน 10 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด  
อีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ร้อยละ 29-38"  
นายแพทย์กล่าว และว่า หากเป็นผักให้ลอกหรือ  
ปอกเปลือกแล้วแช่ในน้ำสะอาด 5-10 นาที หลัง  
จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง หรือล้างด้วยน้ำที่

ไหลจากก๊อกน้ำอย่างน้อย 2 นาที ก็ช่วยลด  
ปริมาณสารพิษตกค้างได้เช่นกัน

ด้าน นพ.นิพนธ์ โพธิ์พัฒนชัย รองอธิบดีกรม  
วิทยาศาสตร์การแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า ซัลเฟอร์  
ไดออกไซด์ (Sulphur dioxide) เป็นสารเคมีตัวหนึ่ง  
ในกลุ่มซัลไฟต์หรือสารฟอกขาวที่มีคุณสมบัติในการ  
ยับยั้งการเปลี่ยนสีของอาหารไม่ให้เป็นสีน้ำตาล  
ยับยั้งการเจริญเติบโตของยีสต์ ว่า อย่างไรก็ตาม  
หากร่างกายได้รับซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในปริมาณที่  
มากเกินไปกว่าค่าความปลอดภัย อาจทำให้เกิดพิษต่อ  
ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ป่วยโรคหอบหืดหรือผู้  
ที่แพ้สารนี้คือ ทำให้หายใจขัด คลื่นไส้ อาเจียน ปวด  
ศีรษะ อูจจาระร่วง เป็นลมพิษ ความดันโลหิตต่ำ  
อาจช็อกหมดสติ และเสียชีวิตได้ ซึ่งองค์การอาหาร  
และเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้กำหนดค่า  
การบริโภคซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในแต่ละวันที่ได้รับไม่  
เกิน 0.7 มิลลิกรัมต่อคนต่อวัน

ทั้งนี้ สารฟอกขาวคือ สารเคมีที่สามารถยับยั้ง  
การเปลี่ยนสีของอาหาร เพื่อให้มีความสดใหม่ นำรับ  
ประทาน ถูกนำมาใช้ในการฟอกอาหาร เช่น ถั่วงอก  
ชิง หม้อไม้ เส้นก๋วยเตี๋ยว และหากร่างกายได้รับ  
มากเกินไป อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับ  
ในปริมาณไม่มากกว่าจะขับออกจากร่างกายทาง  
ปัสสาวะ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ผักแห้งดังกล่าว มีการนำไป  
เป็นส่วนประกอบของอาหารเจหลายชนิด อาทิ เก่า  
ก็ เป็นผลไม้แห้งลูกเล็กๆ คล้ายกับลูกเกดแต่มีสีแดง  
สดใส มีราคาแพง นำมาใส่ โจ๊ก หรือเอามาตุ๋นไก่  
ตุ๋นซี่โครงหมู และต้มผัก หรือเอาไปผสมใส่ในรังนก  
ขณะที่ ดอกไม้จีน ใช้ทำแกงจืดเต้าหู้ดอกไม้จีน ส่วน  
เยื่อไผ่ ที่นิยมมากที่สุดคือ เยื่อไผ่ยัดไส้น้ำแดง  
(เจ) เช่นเดียวกับเห็ดหูหนูขาว ที่ส่วนใหญ่จะใช้ตุ๋น  
ร่วมกับเป็ะก๊วย เกาลัด เห็ดหอม

ผู้สื่อข่าวรายงาน ก่อนเข้าช่วงเทศกาลกินเจ  
ประจำปี 2554 จะเริ่มขึ้น บรรยากาศการค้าซื้อขายผัก  
สดภายในเขตเทศบาลนครนครราชสีมา เป็นไป  
อย่างคึกคัก โดยเฉพาะที่ตลาดสดแม่กิมเฮง ต.ใน  
เมือง มีประชาชนเลือกซื้อวัตถุดิบที่จะใช้ประกอบ  
อาหารเจ อาทิ เต้าหู้ เครื่องปรุงรส รวมถึงผักและ  
ผลไม้ แม้ว่าราคาสินค้าจะปรับตัวสูงขึ้น โดยเฉพาะ  
ผักที่ปรับตัวสูงขึ้นกว่าเท่าตัว เนื่องจากเกิดอุทกภัย  
ในพื้นที่เพาะปลูกผักหลายพื้นที่ ของภาคอีสาน  
ประกอบกับช่วงเทศกาลกินเจของทุกปี ราคาผักและ  
อาหารเจจะปรับราคาสูงขึ้นอยู่แล้ว เช่น ผักขึ้นฉ่าย  
เดิม กก.ละ 70 บาท เป็น 90 บาท กระหล่ำปลี หัวละ  
5 บาท ขึ้นเป็น 10 บาท ผักบุ้ง กก.ละ 30 บาท เป็น  
45 บาท มะเขือเทศ กก.ละ 25 บาท เป็น 50 บาท  
และเห็ดฟาง กก.ละ 90 บาท เป็น 120 บาท

ส่วนที่ จ.พิษณุโลก ราคาค่าผักที่ตลาดสด  
เทศบาล 6 ร่วมใจ ในพื้นที่เทศบาลนครพิษณุโลก  
ก็ปรับตัวสูงเช่นกัน เช่น ผักกาดขาว เดิม กก.ละ 18  
บาท เป็น 25 บาท ผักกาดจีน กก.ละ 15 บาท เป็น  
30 บาท ผักคะน้า กก.ละ 28 บาท เป็น 70 บาท  
หัวไชเท้า กก.ละ 30 บาท เป็น 50 บาท พริกชี้หู  
กก.ละ 50 บาท เป็น 120-130 บาท ซึ่งถึงแม้ว่า  
ราคาค่าผักแพงขึ้น แต่ก็ยังมีประชาชนมาเลือกซื้อ  
ผักไปรับประทาน