



ปีที่ 67 ฉบับที่ 21339 วันศุกร์ที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2559 หน้า 7



เชือกก่อโรคในน้ำสลัด

หากกล่าวถึงอาหารลดน้ำหนัก หลายคนนึกถึงสลัดผักเพราะให้พลังงานต่ำ มีคุณค่าอาหารสูง

แม้ผักจะให้พลังงานไม่มากนัก แต่ตัวแปรสำคัญที่ทำให้สลัดให้พลังงานมากขึ้น คือน้ำสลัดที่เราทานคู่กับผักเพื่อเพิ่มรสชาติ มีทั้งสลัดน้ำใส น้ำข้น และน้ำสลัดครีม แต่ละชนิดมีส่วนผสมต่างกัน ทำให้พลังงานที่จะได้รับจากการทานน้ำสลัดต่างกันไปตามชนิดและส่วนผสมของน้ำสลัด

หากเราไม่รู้จักริเลือกน้ำสลัด การทานสลัดผักอาจทำให้อ้วนมากกว่าการทานอาหารปกติ

น้ำสลัด หรือน้ำปรุงรส สำหรับใส่ในสลัดมีหลายสูตร ส่วนใหญ่ใช้น้ำมัน ไข่ มายองเนส นมข้น เป็นวัตถุดิบหลัก ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู ตามความชอบของคนทาน

ด้วยเพราะน้ำสลัดมีไข่และนมเป็นส่วนประกอบสำคัญ หากผู้ปรุงน้ำสลัดใช้วัตถุดิบที่ไม่สด ไม่มีคุณภาพ และไม่ทำความสะอาดก่อนนำมาปรุง อาจทำให้เชือกก่อโรค เช่น ซาล โมเนลลา มีโอกาสปนเปื้อนอยู่ในน้ำสลัดได้

หากผู้ปรุงน้ำสลัด ไม่ล้างมือหลังจากออกจากห้องน้ำ และไว้เฉิบยาว ก็อาจมี ซาล โมเนลลา และสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ติดมาตามชอกเส็บ เมื่อหยิบจับวัตถุดิบที่ใช้ปรุงน้ำสลัด ก็อาจทำให้ ซาล โมเนลลา ปนเปื้อนลงสู่น้ำสลัดได้เช่นกัน เพราะเชือกชนิดนี้มักปนเปื้อนมากับมูลสัตว์ อุจจาระของคน

เมื่อได้รับเชือกชนิดนี้เข้าสู่ร่างกาย ประมาณ 6-48 ชั่วโมง ท้องไส้จะเริ่มปั่นป่วน พร้อมกับอาการปวดศีรษะ คลื่นเหียน อาเจียน คล้ายๆกับโรคกระเพาะ จากนั้นจะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวจะตามมาติดๆ หากปล่อยทิ้งไว้นานร่างกายจะขาดน้ำ ช็อกและหมดสติได้

ซาลโมเนลลาถูกทำลายได้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส นาน 4-5 นาที หรืออุณหภูมิ 100 องศาเซลเซียส นาน 1 นาที ฉะนั้นทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และทานขณะร้อนจะช่วยลดการติดเชือกซาลโมเนลลาได้

วันนี้สถาบันอาหาร เอาใจคนรักสุขภาพด้วยการสุ่มตัวอย่างน้ำสลัดครีม น้ำสลัดรสแอปเปิ้ล และสตรอเบอรี่จำนวน 6 ตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์การปนเปื้อนของเชือกดังกล่าว

ผลปรากฏว่า น้ำสลัดทุกตัวอย่างไม่พบเชือกซาลโมเนลลาปนเปื้อนเลย

วันนี้ที่ชื่นชอบทานสลัด คงสบายใจกันได้ ขอแนะเพิ่มว่าหากทานไม่หมดในครั้งเดียว ให้เก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียสเพื่อความปลอดภัย.

ผลวิเคราะห์ซาลโมเนลลาในน้ำสลัด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ซาลโมเนลลา (พบ,ไม่พบ / 25 กรัม)
น้ำสลัดครีม 1 ยานบีเนกล่า	ไม่พบ
น้ำสลัดครีม 2 ยานบีเนกล่า	ไม่พบ
น้ำสลัดครีม 3 ยานบีเนกล่า	ไม่พบ
น้ำสลัดรสแอปเปิ้ล ยานบีเนกล่า	ไม่พบ
น้ำสลัดรสสตรอเบอรี่ ตลาดพงษ์ทรัพย์	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 18-21 พ.ค. 2559 55วิเคราะห์ ISO 6579 : 2002 / Cor.1 : 2004

ศูนย์วิเคราะห์-ประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 0-2886-8088 หรือ <http://fsc.nfi.or.th/foodsafety/>