

ก 1930



ปลาเค็ม : เลือกอย่างไรจึงปลอดภัย

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์จุฬาฯ

ห้องสมุดกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ปลาเค็มจัดเป็นอาหารยอดนิยมที่คนไทยรับประทานกันอย่างไม่รู้จักเบื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนำมาทอด อย่าง ตัดกับผักคะน้า หรือถั้วรับประทานกับข้าวร้อน ๆ

ปลาเค็มเป็นอาหารที่ยังไม่มีมาตรฐานดังนั้น จึงมีคุณภาพและความปลอดภัยแตกต่างกัน เวลาซื้อจึงควรต้องพิจารณาในด้านต่าง ๆ ดังนี้

ความแห้งของปลา ควรเลือกซื้อปลาที่ตากแห้งดีแล้ว เพราะนอกจากจะมีน้ำหนักเบา ได้ส่วนของเนื้อปลามากขึ้นแล้ว ยังเก็บปลานั่นได้นานขึ้น แต่ถ้าในปลาเค็มแค่เคี้ยว หรือสองแฉก (ผ่านการตากแดดมาวันเดียว หรือสองวัน) ปลายังมีความชื้นสูง เนื้อปลาส่วนที่อยู่ข้างในอาจเน่าเสียได้ ถ้าผู้ผลิตแช่เกลือไม่นานพอทำให้มีกลิ่นเหม็นคาว ๆ เมื่อซื้อมาแล้วก็ต้องเป็นการนำไปตากแดดต่อจึงจะเก็บเอาไว้ได้

ก่อนซื้อควรสังเกตดูความสะอาดของปลาเค็มและภาชนะที่บรรจุอยู่ ดูว่ามีหนอนหรือแมลงวันได้

คอมหรือไม ถ้าไม่มีแมลงวันเข้าใกล้เลยก็ไม่ว่าจะซื้อ เพราะพ่อค้าแม่ค้าอาจใช้สารฆ่าแมลงวันกับปลาเค็มเท่านั้น เพื่อป้องกันแมลงวันคอมและวางไข่ ซึ่งจะกลายเป็นหนอนในภายหลัง ทำให้หนอนงูแล้วไม่น่าซื้อไปรับประทาน

สีของปลาเค็ม ปลาเค็มที่ผ่านการแช่น้ำเกลือมักจะมีสีซีดลง ทำให้ผู้ผลิตหรือผู้ขายนำปลาเค็มเหล่านั้นมาอ้อมสี เพื่อให้เนื้อปลามีสีแดงสดสวยขึ้น สีที่ซีดอ้อมถ้าเป็นสีส้มดำจะเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ดังนั้นจึงไม่ควรซื้อปลาเค็มที่มีสีแดงสดมาก ๆ หรือสีผิดปกติ และเมื่อซื้อปลาเค็มมาแล้วก่อนนำไปประกอบอาหารควรล้างน้ำ 1-2 ครั้ง เพื่อกำจัดสิ่งสกปรกพวกฝุ่นละอองรวมทั้งพวกสารเคมีฆ่าแมลง และสีอ้อมที่อาจปนเปื้อนมา จึงจะทำให้รับประทานปลาเค็มมีอันนั้นได้อย่างสบายใจ ยกเว้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต เพราะเกลือโซเดียมในปลาเค็มจะมีผลต่อโรคดังกล่าว.