



อาหารบางชนิด อาจมีพิษในตัวเอง

อาหารที่บริโภคกันทุกวันนั้นนอกจากประโยชน์ที่มีต่อร่างกายแล้วบางครั้งอาหารก็เป็นสาเหตุของอาการเจ็บป่วยตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิตได้ เนื่องจากอาหารเหล่านั้นมีสารพิษที่ปกติมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ หรือมีสารพิษที่เกิดขึ้นระหว่างการแปรรูปอาหาร ดังนั้น เราจึงควรระมัดระวังในการเลือกรับประทานอาหาร และควรรู้จักกับอาหารที่อันตรายเหล่านี้

1. สารพิษที่พบตามธรรมชาติในพืชคือ สารพิษที่พืชสร้างขึ้นตามธรรมชาติและอยู่ในพืชที่เรานำมารับประทานเป็นอาหาร ตัวอย่างพืชอันตรายที่เรารู้จักกันดี เช่น

- เห็ด ที่ขึ้นในป่าและมีพิษหรือที่เรียกว่า เห็ดเมา เช่น เห็ดกระดิ่ง เห็ดหิ่งห้อย เห็ดประกายพิษ เห็ดร่างแห และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น เมื่อนำมาบริโภคจะเกิดอาการพิษอย่างเฉียบพลันทำให้เกิดอาการมึนงง คลื่นไส้ อาเจียน ประสานหลอน เคลิ้มฝัน เนื่องจากมีสารออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เห็ดบางชนิดอาหารทำให้ผู้บริโภคตายได้

- มันสำปะหลัง ในหัวมันสำปะหลังสดมีสารพิษซึ่งสะสมอยู่บริเวณเปลือกมาก หากมนุษย์บริโภคมันสำปะหลังดิบ จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจขัด อ่อนเพลีย ชักกระตุก และอาจหมดสติและตายได้ในที่สุด ทั้งนี้ เนื่องจากร่างกายมนุษย์ไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้เหมือนสัตว์บางชนิด

2. สารพิษที่พบตามธรรมชาติใน

สัตว์ส่วนใหญ่พบในสัตว์น้ำ ทั้งสัตว์น้ำจืด และสัตว์น้ำเค็ม

- สารพิษจากหอย สาเหตุส่วนใหญ่จะมาจากสาหร่ายที่เป็นอาหารหอย



ถ้าหอยกินสาหร่ายชนิดที่เป็นพิษ พิษของสาหร่ายจะสะสมในตัว เมื่อคนบริโภคหอยนั้นก็ได้รับพิษเข้าไปด้วย ที่เคยมีรายงานได้แก่ หอยแมลงภู่ หอยลาย หอยแครง หอยนางรม และในปูบางชนิด อาการที่พบมากมี 2 ลักษณะคือ

1. สารพิษที่ทำให้เกิดอาการอัมพาต อาการจะเกิดหลังจากรับพิษประมาณ 30 นาที ถึง 3 ชั่วโมง มีอาการชาที่ปากและลิ้น ต่อมาขาที่แขนขา และเกิดอัมพาต

2. สารพิษที่ทำให้ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาการจะเกิดหลังจากรับพิษประมาณ 30 นาที ถึง 12 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตามสาหร่ายพิษดังกล่าวจะ

เกิดขึ้นในบางโอกาสเท่านั้น เมื่อสภาพแวดล้อมของแหล่งน้ำเปลี่ยนแปลงไปเป็นเหตุให้เกิดสาหร่ายพิษชนิดปกติเกิดขึ้นจำนวนมากอย่างที่เรียกว่า ทะเลแดง (Red Tide) เป็นต้น หากเกิดกรณีเช่นนี้ทางราชการก็จะมีการประกาศแจ้งในระมัดระวังอย่ากินสัตว์น้ำจากบริเวณนั้นๆ

- พิษจากปลาปักเป้า ปลาปักเป้าบางชนิดมีสารพิษอยู่ในรังไข่ ลำไส้และผิวหนัง ถ้าบริโภคปลาที่มีสารพิษอาจถึงตายได้ อาการเป็นพิษจากปลาปักเป้าคือ คลื่นไส้ อาเจียน รู้สึกตัวเบา ระบบหายใจขัด อาจมีอาการชก อาการแสดงหลังจากได้รับพิษประมาณ 10-45 นาที สารพิษชนิดนี้ทนต่อ การต้มเป็นเวลานานถึง 10 นาที ดังนั้นแม้จะต้มสุกนานๆ ก็ไม่สามารถทำลายสารพิษนี้ได้ จึงต้องระมัดระวังอย่ากินปลาชนิดนี้ จะเป็นการดีที่สุด

จากที่กล่าวมาข้างต้น คงพอจะทำให้ทราบแล้วว่าเราควรระมัดระวังให้มากในการเลือกอาหารเพื่อให้ชีวิตปลอดภัยจากการกินอาหารที่มีพิษตามธรรมชาติค่ะ อ้อ! ขอย้ำสำหรับผู้ชอบทดลองกินของที่ทั่วไปแล้วไม่มีใครกินเป็นอาหารกันทำนองเปิปพิสดารนะค่ะ ระวังให้ดีคุณอาจเป็นรายแรกและรายสุดท้ายนะค่ะ

พบกับมหกรรม "รวมพลังสร้างสุขภาพ" 3-5 สิงหาคม 2545 ที่ จ.พิษณุโลก 27-29 สิงหาคม 2545 ที่ จ.นครราชสีมา 10-12 กันยายน 2545 ที่ จ.สงขลา



โครงการรณรงค์ความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข โทร.0-2590-7110

