ก 4652

ไทยรัฐ วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 แรม 2 ค่ำ เดือน 8-8 ปีมะเมีย หน้า 7

ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย

มัน!มา กับอาหาร

สารฆ่าแมลงในส้มเขียวหวาน

ไทยเป็นประเทศที่ผลิตส้มเขียวหวานได้ทั้งปี และปลูกได้ทุกภาค แต่ถ้าหากปลูกทางภาคเหนือ ซึ่งมีอากาศเย็นกว่าภาคอื่นๆ จะได้ส้มที่มีผิวสีเหลืองส้มมากขึ้น

ส้มเป็นพืชที่ต้องดูแลรักษาทุกระยะ และมีความอ่อนไหวต่อโรคและศัตรูพืชสูง ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องใช้สารฆ่าแมลงเพื่อป้องกันหนอนชอนใบ และด้วงงวงกัดใบช่วงออกดอก เพื่อป้องกันเพลี้ยไฟ

พอมาถึงช่วงติดผล ต้องใช้สารฆ่าแมลงปราบพวกหนอนกินลูกที่ยาตราทัพมากินผลส้มอย่างสนุกสนาน และยังมีพวกเพลี้ยไฟ ไรแดง

ส่วนเพลี้ยอ่อน เพลี้ยไก่แจ้ ที่ตามราวีส้มอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งการระบาดของโรคกรีนนิ่ง และทริสเตซ่า ก็นิยมฉีดพ่นสารเคมีกันอยู่ดาษดื่น

สารเคมีเหล่านี้ แบ่งได้เป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 กลุ่มคือ กลุ่มไพรีธรอยด์ กลุ่มออร์กาโนคลอรีน และออร์กาโนฟอสเฟต

วันนี้ สถาบันอาหารสุ่มตัวอย่างส้มเขียวหวานลูกเล็ก เพื่อวิเคราะห์หาสารเคมีในกลุ่มไพรีธรอยด์ตกค้างรวม 6 ชนิด คือ ไซเปอร์เมธริน เปอร์เมธริน เฟนวาเลอเรท เดลตาเมธริน ไซฟลูธริน และแลมดา-ไซฮาโลธริน

ทั้งหมดนี้เป็นสารกำจัดแมลงออกฤทธิ์ทางสัมผัส กินแล้วตายทั้งสิ้น เป็นพิษต่อปลาและผึ้ง

อาการเริ่มแรกที่ได้รับสารพิษ จะตัวสั่น กล้ามเนื้อกระตุก ไม่มีแรง และปวดหัว ถึงจะดูน่าขนพองสยองเกล้า ก็ไม่ควรเลิกกินส้ม เพราะส้มมีคุณค่าต่อร่างกายมาก

โดยในส้ม 100 กรัม ให้โปรตีน 0.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.8 กรัม ใยอาหาร 1.3 กรัม แคลเซียม 30 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 24 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 82 ไมโครกรัม และวิตามินซี 42 มิลลิกรัม

ขอเตือนสติไว้นิดว่า ก่อนปอกส้มควรล้างน้ำให้สะอาดมากๆก่อน อย่าฉวยมาปอกแล้วเข้าปากเลย อันตราย!

จากผลการวิเคราะห์สารกลุ่มไพรีธรอยด์ตกค้างในส้มลูกเล็กที่แม่ค้านิยมนำมาคั้นน้ำส้มขายของสถาบันอาหาร ปรากฏว่า **ไม่พบสารในกลุ่มนี้ตกค้างอยู่เลย**

แต่อย่าเพิ่งดีใจกันไปนัก เพราะมีสารอีก 2 กลุ่ม ที่ยังไม่ทราบผลการวิเคราะห์ ให้ติดตามกันต่อไปว่า ส้มเขียวหวานปลอดภัยจริงหรือไม่...

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สารพิษตกค้างในส้มเขียวหวานลูกเล็ก

ปริมาณที่ตรวจพบ (มิลลิกรัม / กิโลกรัม)

สารพิษตกค้าง	ส้มเขียวหวานจากย่าน					มาตรฐาน
	บางแค	มหาชาย	ท่าน้ำนนท์	เทเวศร์	ทัวรถไฟ	โคเด็กซ์
เปอร์เมธริน	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	0.5
ไซเปอร์เมธริน	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	2
เดลตาเมธริน	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	0.05
เฟนวาเลอเรท	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	2

วันที่วิเคราะห์ 10 ก.ค. 45 วิธีวิเคราะห์ สถอ. T 968 PAM vol.1; sec 302 (E1 + C1),1994
ฝ่ายบริการข้อมูล / ฝ่ายบริการทดสอบ สถาบันอาหาร องค์กรเครือข่ายกระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 0-2886-8088 www.nfi.or.th

ไทยรัฐ วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม พ.ศ. 2545 แรม 2 ค่ำ เดือน 8-8 ปีมะเมีย หน้า 7

เกษตรกรบนแผ่นกระดาษ

"มะระขี้นก" ทำน้ำผักสุขภาพ

ผักพื้นบ้าน จะมีสรรพคุณทางสมุนไพรในตัว นอกจากรับประทานอร่อย ยังเป็นยารักษาโรคต่างๆด้วย ซึ่ง **"มะระขี้นก"** ถูกจัดอยู่ในจำพวกดังกล่าวเช่นกัน แต่เนื่องจากเป็นผักที่มีรสขม จึงมีผู้นิยมรับประทานกันน้อยมาก เพื่อตัดปัญหาความขมและรับประทานอาหารยาก จึงขอแนะนำวิธีทำเป็นน้ำผักสดดื่มเพื่อสุขภาพแบบง่ายๆ ได้ประโยชน์ต่อร่างกายครบทุกอย่าง

ส่วนผสม มีเนื้อ **"มะระขี้นก"** 30 กรัม ใบเตยหอมแห้ง 15 กรัม น้ำสะอาด 200 กรัม เกลือป่น 1 กรัม และน้ำมะนาว 15 กรัม จากนั้นนำ **"มะระขี้นก"** ล้างสะอาด ผ่าซีกแกะเอาเมล็ดออกให้หมด หั่นเป็นชิ้นบางๆตามขวางของผล นำใบเตยหอมหั่นเป็นท่อนสั้นๆ คั่วให้เหลืองกรอบ เอา **"มะระขี้นก"** ใบเตยหอม น้ำ ใส่หม้อต้มให้เดือด ยกลงแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เทน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้ากันดี ดักดื่มวันละ 2-3 แก้ว ไม่ต้องกลัวว่าน้ำจะมีรสขม เพราะแก้ไขด้วยการเอาใบเตยหอมและน้ำมะนาวผสมช่วยให้ดื่มง่ายขึ้น ช่วยกลบความขมของ "มะระขี้นก" ได้มาก

ประโยชน์ และสรรพคุณที่ได้จากการดื่ม **"น้ำมะระขี้นก"** คือ มีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา **ช่วยลดการเกิดต้อกระจก** ซึ่งเป็นอาการจากโรคเบาหวาน ช่วยเจริญอาหาร **ลดน้ำตาลในเลือด** ลดไข้ แก้อาการข้ออักเสบและบำรุงน้ำดี

มะระขี้นก หรือ **BITTER CUCUMBER MOMORDICA CHARANTIA LINN.** อยู่ในวงศ์ **CUCURBITACEAE** เป็นไม้เถา มีมือเกาะ ใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ รูปฝ่ามือ ขอบใบเว้าเป็นแฉก 5-7 แฉก สีเขียวสด ดอกเป็น **สีเหลืองสด** ออกเป็นดอกเดี่ยว ตามซอกใบ เป็นดอกแยกเพศบนต้นเดียวกัน "ผล" รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีรสขม รับประทานเป็นอาหารได้ ภายในมีเมล็ด นิยมเอาผลและยอดลวกจิ้มน้ำพริกต่างๆ ดอกออกตลอดปี ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด มีชื่อเรียกอีก คือ ผักเหย, ผักไห, มะร้อยรู, มะห่อย และ มะไห่

ตำรายาไทย ใช้เนื้อผลเป็นยาขมเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ ขับพยาธิ น้ำคั้นจากผลเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไข้ อมแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย การทดลองในสัตว์พบว่า สารสกัดจากเนื้อผลมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สามารถต้านไวรัสและเป็นพิษต่อเซลล์มะเร็งในหลอดทดลอง **แพทย์ชนบท** ใช้ผลกินแก้เบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด แก้ปวดเข่า ม้ามอักเสบ **ผลสุกคั้นน้ำทาหน้าแก้สิว แพทย์จีน** ใช้ผลตำพอกฝี แก้บวม แก้เจ็บปวดอักเสบ ใบเถากินแก้ไข้ ดับพิษร้อนดีครับ.

"นายเกษตร"