



แมลงยอด้ง

คอลัมน์ สองโรค ไขสุขภาพ

นพ.ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เตือน นักเป็บแมลงที่นำมาปรุงเป็นกับข้าว ด้วยวิธีทอด ปิ้งย่าง คั่ว หมก อ่อม แกง ยำ ตำน้าพริกและอาหารว่าง

ซึ่งแต่ละปีมีปริมาณการบริโภคแมลงทุกชนิดประมาณ 2 ล้านคน กระทั่งมีธุรกิจเพาะพันธุ์แมลงเพื่อนำมาขายทั้งในประเทศ และส่งออกต่างประเทศในลักษณะแฟรนไชส์

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาวิจัยคุณค่าทางโภชนาการของแมลงกินได้ ที่นิยมรับประทานในไทย 8 ชนิด ได้แก่ จิ้งโกร่ง จิ้งหรีด ตั๊กแตนไหม้ ตั๊กแตนปาทังก้า ตัวอ่อนของต่อ แมลงกินุน แมงป่อง และหนอนไหมไข่ พบว่าแมลงในขนาดน้ำหนัก 100 กรัม จะมีพลังงาน 98-231 กิโลแคลอรี มีโปรตีน 9-28 กรัม ไขมัน 2-20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1-5 กรัม ซึ่งโปรตีนในแมลงทุกชนิดยกเว้นหนอนไหมไข่มีปริมาณเทียบเท่าเนื้อหมู เนื้อไก่ ปลาทุกชนิด และไข่ไก่ในขนาดน้ำหนักเท่ากัน

แมลงที่มีพลังงานและไขมันสูงที่สุดคือ หนอนไหมไข่ แมลงที่มีโปรตีนสูงสุดคือ ตั๊กแตนปาทังก้า รองลงมาคือแมงป่อง

ส่วนคอเลสเทอรอลพบในจิ้งหรีดมีมากที่สุด มากเท่ากับที่อยู่ในหัวกุ้งสดหรือน่องไก่ในน้ำหนักเท่ากัน ในแมงป่องมีคอเลสเทอรอลเทียบเท่ากับหนังไก่ ส่วนตั๊กแตนปาทังก้า มีคอเลสเทอรอลเท่ากับขาคูหรือเนื้อไก่ในขนาดน้ำหนักเท่ากัน ประชาชนจึงต้องระมัดระวังในการบริโภคแมลงเหล่านี้

นพ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย เตือน รับประทานแมลงเป็นของว่างระวังไขมันและคอเลสเทอรอลมากเกินไป บางรายที่อาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ หรือมีอาการตาบวม ปากบวมได้ สาเหตุเกิดเนื่องมาจากการได้รับสารฮิสตามีน (Histamine) ซึ่งเป็นสารกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรงเสียชีวิต ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานแมลงทอดที่ไม่สะอาด หรือแมลงทอดที่เก็บไว้นานๆ เพราะอาจทำให้ได้รับสารฮิสตามีนปริมาณมาก ส่งผลให้อาการแพ้กำเริบและหากรับประทานมากอาจทำให้เสียชีวิตได้

หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11091 หน้า 10

ที่มา : http://www.matichon.co.th/matichon/matichon_detail.php?s_tag=01lif10220751&day=2008-07-22§ionid=0132

น้ำมันทอดซ้ำคนขายเจอปิษ เสี่ยงป่วยเป็นโรคมะเร็งปอด

ภก.วรวิทย์ กิตติวงศ์สุนทร ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ อุบลราชธานี แถลงข่าวเรื่องหยุดมหันตภัยน้ำมันทอดซ้ำ ถวายแม่ของแผ่นดิน ในโครงการ "ทำดีเพื่อแม่ 12 สิงหาคม" ว่า การบริโภคอาหารจากน้ำมันทอดซ้ำไม่เพียงแต่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง ความดันโลหิต หลอดเลือดหัวใจเฉพาะผู้รับประทานเท่านั้น ผู้ขายก็มีอันตรายที่ต้องสูดดมไอน้ำมันทอดซ้ำเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด เพราะในได้ควันได้ออกกฏหมาย ไม่ให้ใช้น้ำมันทอดซ้ำ เพื่อป้องกันสุขภาพของผู้ปรุงอาหาร จากอันตรายของไอน้ำมันทอดซ้ำ เพราะได้ควัน จึงมีวัฒนธรรมการทำอาหารที่ใช้น้ำมันเยอะมาก นอกจากนี้ยังเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็งทางเดินอาหาร ซึ่งขณะนี้ มีอัตราการเกิดมากขึ้นเป็นอันดับ 3 ทั้งในชายและหญิง

ซึ่งสามารถนำมาผลิตเป็นไบโอดีเซลได้ไม่ต่ำกว่า 100 ล้านลิตรต่อปี ที่สามารถนำมาผลิตเป็นไบโอดีเซลได้ ทั้งที่ปริมาณการใช้งานมีมากถึง 10% ของน้ำมันดีเซล" ภก.วรวิทย์กล่าว และว่า กรมวิทย์ได้พัฒนาชุดทดสอบน้ำมันทอดซ้ำ เพื่อให้ประชาชนทราบว่า จะเปลี่ยนน้ำมันทุกๆ กี่วัน อีกทั้งเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของชุมชนในราคาเพียง 20 บาท มีความแม่นยำถึง 99.2% จากที่เครื่องมือในต่างประเทศราคา 3 หมื่นบาท และต้องทดสอบขณะที่น้ำมันกำลังทอด ซึ่งไม่สะดวก แต่ชุดทดสอบนี้เพียงนำน้ำมันมาหยดเท่านั้น หากเป็นน้ำมันทอดซ้ำจะมีสีที่เปลี่ยนแปลงไป

"หากจัดระบบการนำน้ำมันทอดซ้ำกลับมาผลิตไบโอดีเซล คาดว่าแต่ละปีมีน้ำมันทอดซ้ำประมาณ 8 แสนล้านตัน

หนังสือพิมพ์มติชน วันที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 ปีที่ 31 ฉบับที่ 11091 หน้า 10

ที่มา : http://www.matichon.co.th/matichon/matichon_detail.php?s_tag=01lif02220751&day=2008-07-22§ionid=0132