

ผักที่ไม่ควรกินดิบ 9 ชนิด กินมากไปอาจให้โทษ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

เรียบเรียงโดย วรณชนก บุญชู

คำเตือนหรือข้อควรระวังในการกินผักดิบที่มีการเผยแพร่ในสื่อออนไลน์ (<https://health.kapook.com/view138486.html>) จากบทความดังกล่าวสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กรณี คือ 1) อันตรายที่เกิดจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงและเชื้อแบคทีเรียต่างๆ 2) อันตรายจากสารที่มีอยู่ในผักซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายหากกินโดยไม่ผ่านความร้อน

กรณีแรก มีการกล่าวถึงข้อระวังเกี่ยวกับการกินถั่วงอกและถั่วงอก ซึ่งพบการปนเปื้อนของสารเคมีและแบคทีเรียในผักสองชนิดนี้จริง ซึ่งพบว่า ถั่วงอกมีการใช้ยาฆ่าแมลงสูงในขั้นตอนการเพาะปลูกและยังพบปริมาณยาฆ่าแมลงตกค้างสูงเมื่อนำออกสู่ท้องตลาด จึงควรล้างให้สะอาดก่อนกินเพื่อไม่ให้มีการสะสมของยาฆ่าแมลงในร่างกาย ส่วนกรณีพบการปนเปื้อนของเชื้อซัลโมเนลลาในถั่วงอก เชื้อซัลโมเนลลาส่วนใหญ่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษและพบการปนเปื้อนได้ทั่วไปในห่วงโซ่อาหาร เคยมีรายงานในต่างประเทศที่พบว่ามีผู้ป่วยท้องร่วงจากการกินถั่วงอก ซึ่งแท้จริงแล้วต้นเหตุของการปนเปื้อนของเชื้อซัลโมเนลลามาจากโรงงานผลิตถั่วงอกเอง หากควบคุมการปนเปื้อนภายในโรงงานผลิตได้นั้น การกินถั่วงอกดิบก็ไม่ได้อันตราย อย่างไรก็ตามเพื่อป้องกันตนเองจากการได้รับเชื้อท้องร่วงนี้ จึงมีข้อแนะนำให้ปรุงประกอบโดยผ่านความร้อน

ทั้งนี้ข้อกังวลเกี่ยวกับการกินถั่วงอกดิบในประเทศไทยนั้นเกิดจากข้อมูลว่ามีการใช้สารฟอกขาว หรือ สารโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ เนื่องจากพบว่าผู้จำหน่ายถั่วงอกบางรายมักนำสารฟอกขาวมาผสมน้ำเพื่อแช่ถั่วงอกให้ถั่วงอกมีสีขาวน่านกิน และเก็บไว้จำหน่ายได้นาน จากการสำรวจของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ซึ่งได้พัฒนาชุดทดสอบไฮโดรซัลไฟด์มาใช้ในการตรวจทดสอบในผักและผลิตภัณฑ์อาหาร เช่น ถั่วงอก หน่อไม้ดอง ชিংหั้นฝอย ผลไม้สด น้ำตาลปึก ทุเรียนกวน จำนวน 2,438 ตัวอย่าง พบการปนเปื้อนโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ 392 ตัวอย่าง หรือคิดเป็นร้อยละ 16 อย่างไรก็ตามสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ถูกทำลายด้วยความร้อน จึงแนะนำให้กินถั่วงอกที่ผ่านความร้อนจะปลอดภัยกว่ากินแบบดิบๆ

สำหรับประเด็นอันตรายจากสารที่มีอยู่ในผัก ที่หากกินดิบจะส่งผลเสียต่อร่างกาย มีประเด็นดังต่อไปนี้

- สารกอยโตรเจน Goitrogen พบในผักตระกูลกะหล่ำ พบว่าหากกินมากเกินไปอาจจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ได้ เนื่องจากสาร Goitrogen ไปขัดขวางการดูดซึมไอโอดีนของต่อมไทรอยด์ทำให้การทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ จากการรายงานความเป็นพิษจากสารนี้พบว่าต้องได้รับ 0.4 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หากคนที่น้ำหนักตัว 50 กิโลกรัมจะต้องได้รับไม่เกิน 20 มิลลิกรัม โดยที่ในกะหล่ำปลี 1 กิโลกรัม มีสารนี้เพียง 0.1 มิลลิกรัม จึงกล่าวได้ว่า ความกังวลถึงการได้รับ Goitrogen จากการกินกะหล่ำปลีนั้นแทบไม่มีเลย ยกเว้นจะกินในปริมาณ 20 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นไปได้ยาก

- สารอะกาไรทีน (Agaritine) พบในเห็ดบางชนิด โดยเฉพาะตระกูลเห็ดกระดุม (Agaricus Mushroom) สารนี้จัดเป็นสารก่อมะเร็ง (Carcinogen) เห็ดตระกูลนี้มีทั้งชนิดที่กินได้และชนิดที่กินไม่ได้ และไม่พบรายงานการนำมากินในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม หากเราจะกินเห็ดที่ไม่คุ้นเคย ควรศึกษาข้อมูลให้ดีกว่าก่อน แม้การปรุงให้สุกก่อนกินจะช่วยป้องกันความเสี่ยงของการได้รับสารพิษบางชนิด แต่เห็ดพิษบางชนิดแม้ปรุงสุกก็ยังมีพิษก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิต
- กรดออกซาลิก (Oxalic acid) พบในผักเขียวเช่น ผักโขมและพืชตระกูลกะหล่ำ เมื่อเข้าสู่ร่างกายออกซาลิกจะไปจับกับแคลเซียมและธาตุเหล็กในลำไส้ใหญ่หรือไตเกิดเป็นแคลเซียมออกซาลิกและไอออนออกซาลิก โดยทั่วไปร่างกายจะขับสารเหล่านี้เองได้เองโดยการขับถ่าย ทั้งอุจจาระและปัสสาวะ แต่หากบริโภคในปริมาณที่มากจนเกินไปทำให้ร่างกายไม่สามารถขับออกได้หมดอาจเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นนิ่วไตได้ อย่างไรก็ตามยังไม่มีข้อมูลยืนยันแน่ชัดถึงผลของการได้รับออกซาลิกในอาหารต่อการเกิดนิ่วไต ทั้งนี้สำหรับผู้ที่ยังจำเป็นต้องลดการได้รับออกซาลิก การต้มผักก่อนกินด้วยการต้มสามารถลดปริมาณออกซาลิกได้มากกว่าวิธีการประกอบอาหารอื่นๆ
- สาร Cyanogenic glycoside หรือ Cyanoglycosides ในหน่อไม้และส่วนหัว ราก ใบของมันสำปะหลัง หากได้รับปริมาณมาก Cyanogenic glycoside จะเข้าไปจับกับฮีโมโกลบิน ทำให้เกิดอาการเวียนหัว หายใจถี่ ปวดท้อง อาเจียนหรือขาดออกซิเจน หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ จึงต้องระมัดระวังอย่างยิ่งในการปรุงประกอบอาหาร สารนี้เป็นสารละลายได้ในน้ำ การแช่น้ำจะช่วยลดปริมาณของ Cyanogenic glycoside ได้ แต่จะลดได้มากขึ้นหากผ่านความร้อนอย่างเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง

1. http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=130
2. <http://bqsf.dmsc.moph.go.th/bqsfWeb/wp-content/uploads/2017/06/test-kit/5-sodiumhydrosulfite.pdf>
3. <https://www.tistr.or.th/tistrblog/wp-content/uploads/2018/01/mushroomTISTR.pdf>
4. Lewerenz HJ, Bleyl DW, Plass R, Przybilski H, Schnaak W. [The subchronic toxicity of 5-vinylloxazolidine-2-thione in rats]. *Nahrung*. 1989;33(10):965-73. German.
5. Heaney RP, Weaver CM. Oxalate: effect on calcium absorbability. *Am J Clin Nutr*. 1989 Oct;50(4):830-2.
6. Islamiyat Folashade Bolarinwa, Moruf Olanrewaju Oke, Sulaiman Adebisi Olaniyan and Adeladun Stephen Ajala (October 26th 2016). A Review of Cyanogenic Glycosides in Edible Plants, *Toxicology - New Aspects to This Scientific Conundrum*, Sonia Soloneski and Marcelo L. Larramendy, IntechOpen
7. Bajaj JK, Salwan P, Salwan S. Various Possible Toxicants Involved in Thyroid Dysfunction: A Review. *J Clin Diagn Res*. 2016;10(1):FE01-FE3.
8. Taylor EN, Curhan GC. Oxalate intake and the risk for nephrolithiasis. *J Am Soc Nephrol*. 2007;18(7):2198-204.
9. Chai W, Liebman M. Effect of different cooking methods on vegetable oxalate content. *J Agric Food Chem*. 2005 Apr 20;53(8):3027-30.