

## เรื่อง : หน่อไม้ดิบ มีสารไซยาไนด์ มีผลอันตรายทำให้ร่างกายขาดออกซิเจน หมดสติ และเสียชีวิต

เรียบเรียงโดย

นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ

ตำแหน่ง นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 0 2590 4334

วันที่ตรวจสอบ 15 พฤษภาคม 2564

**ข้อสรุป :** หน่อไม้ มีคุณค่าทางอาหารสูง ประกอบด้วยโปรตีน วิตามิน และที่สำคัญมีกรดอะมิโนที่ร่างกายผลิตเองไม่ได้อีกด้วย ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก ยังมีกากใยอาหารที่ช่วยให้ร่างกายนำกากและสารพิษออกมาสู่ภายนอกได้เร็ว โดยการดื่มน้ำและเพิ่มปริมาตรให้ตัวกาก จะช่วยลดการเกิดตะกั่วในลำไส้ใหญ่ได้ หน่อไม้มีสารอาหารที่มากกว่าหน่อไม้ดอง ให้แคลเซียม และพลังงานมากกว่า แกรมมีไขมันที่น้อยกว่า แต่หน่อไม้ดิบหรือหน่อไม้ที่ยังปรุงไม่สุก อาจมีพิษจากสารไซยาไนด์ ซึ่งจะมีอยู่ในหน่อไม้ตามธรรมชาติ และทำให้เกิดอันตรายกับร่างกายของเราได้ แต่หากเข้าสู่ร่างกายในปริมาณน้อย ร่างกายก็สามารถขับออกมาทางปัสสาวะได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณมาก เจ้าสารไซยาไนด์นี้จะไปจับตัวกับสารในเม็ดเลือดแดงแทนที่ออกซิเจน จะทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน หมดสติและเสียชีวิต

**ลักษณะข่าว :** ข่าวจริง

**url website :** <https://www.facebook.com/coachbanklove/posts/1039164206487310>

**ข้อเท็จจริง:** หน่อไม้ดิบมีสารซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นไซยาไนด์มีพิษต่อร่างกาย ปริมาณไซยาไนด์จะลดลงได้โดยนำหน่อไม้ไปผ่านให้ความร้อน เผา ต้ม ทำหน่อไม้บับ หน่อไม้กระป๋อง หรือปรุงอาหาร จะลดปริมาณไซยาไนด์ลงได้ ไซยาไนด์เมื่อเข้าสู่ร่างกายปริมาณน้อยจะถูก detoxify และถูกขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าได้รับปริมาณมากจะไปเกาะกับhemoglobin ทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดออกซิเจน หมดสติ อาจทำให้เสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงไม่ควรบริโภคหน่อไม้ดิบ

คุณค่าทางโภชนาการหน่อไม้ 100 กรัม

ชนิดหน่อไม้	พลังงาน (kcal)	โปรตีน (ก.)	ไขมัน (ก.)	ฟอสฟอรัส (มก.)	ใยอาหาร (ก.)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	เบต้าแคโรทีน (ไมโครกรัม)
หน่อไม้ไผ่ตง	30	2.3	0.2	55	0.9	49	0.3	-
หน่อไม้พันธุ์กิมซุง (ดิบ)	33	1.97	0.57	45.8	2.16	13	0.32	10.89
หน่อไม้พันธุ์กิมซุง (ต้ม)	22	1.81	0.56	35	2.29	15	0.28	0.96
หน่อไม้หวาน, หน่อใหญ่	21	1.5	0.3	2	0.8	3	0.6	44
หน่อไม้หวาน, หน่อเล็ก	11	1.9	0.2	26	0.8	20	0.1	25
หน่อไม้ป่า	33	2.4	0.2	48	1.0	58	0.2	-

- หมายถึง ไม่ได้วิเคราะห์

**ผลกระทบ:** การให้ความรู้ทาง social media นี้ทำให้ผู้บริโภคที่ได้รับข้อมูลมีความระมัดระวัง ปรุงหน่อไม้ให้สุกก่อนรับประทาน

**ข้อแนะนำ:** หน่อไม้ไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ดองหรือหน่อไม้บับ โดยเฉพาะหน่อไม้สดซึ่งมีไซยาไนด์มากกว่าหน่อไม้ชนิดอื่น เพื่อความปลอดภัยก่อนบริโภคควรนำมาต้มน้ำให้เดือดอย่างน้อย 10 นาที ลดไซยาไนด์ได้ 90.5%

**เอกสารอ้างอิง :**

1. สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. สารพิษในหน่อไม้. [อินเทอร์เน็ต].[เข้าถึงเมื่อ 15 พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
[http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc\\_food/a\\_fd\\_4\\_00t.asp?info\\_id=513](http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_food/a_fd_4_00t.asp?info_id=513)
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตารางคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย. 2561. [อินเทอร์เน็ต].[เข้าถึงเมื่อ 15 พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก:  
<https://thaifcd.anamai.moph.go.th/nss/index.php>
3. วราภรณ์ กุศลารักษ์, นิพัทธ์ ลิ้มสงวน. คุณค่าทางโภชนาการและโภชนเภสัชของหน่อไม้ไผ่บงหวาน (*Bambusa burmanica* Gamble) และหน่อไม้ไผ่รวก (*Thysostachys siamensis* Gamble). วารสารวิชาการเกษตร 2558;33(2): 169-178.

### รูปภาพหน้าข่าวที่เผยแพร่

