

เรื่อง : “ถั่วอกดิบ” กับอันตรายที่ควรระวัง

เรียบเรียงโดย

นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร.0 2590 4334

วันที่ตรวจสอบ 21 กุมภาพันธ์ 2564

ข้อสรุป : “ถั่วอกดิบ” กับอันตรายที่ควรระวัง

ลักษณะข่าว : ข่าวจริง

url website : <https://www.sanook.com/health/17581/>

ข้อเท็จจริง:

ถั่วอกดิบมีโอกาสปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค เช่นเดียวกับผักสดต่างๆ ควรล้างให้สะอาด ก่อนรับประทาน ถั่วอกอาจพบสารฟอกสีที่มีฤทธิ์ฟอกขาวได้สูงเป็นเรื่องจริง สารฟอกขาวมีทั้งที่อนุญาตให้ใช้ และไม่อนุญาตให้ใช้ ในการเลือกซื้อถั่วอก ควรเลือกถั่วอกที่ไม่มีสีขาวผิดปกติ หรือตั้งทิ้งไว้นานก็ยังคงขาวอยู่ และเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เพราะผู้ผลิตบางเจ้าอาจใช้สารฟอกขาวชนิดที่ไม่อนุญาตให้ใช้ หรือใช้ชนิดที่อนุญาตให้ใช้ แต่ก็ต้องใช้ในปริมาณที่กำหนด ถ้าเป็นไปได้เลือกถั่วอกแบบไม่ใช้สารฟอกขาวเลยจะดีกว่า ล้างให้สะอาด และนำมาผ่านการให้ความร้อนก่อนรับประทาน ความร้อนจะช่วยให้สารฟอกขาวเสื่อมสลายไป ไม่ควรจะเลือกรับประทานถั่วอก เพราะถั่วอกเป็นผักที่อุดมด้วยคุณค่า ถั่วอก 100 กรัม มีโปรตีน 2.8 กรัม ใยอาหาร 0.7 กรัม วิตามินบี1 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบี2 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี3 1 มิลลิกรัม วิตามินซี 12 มิลลิกรัม เป็นแหล่งโพแทสเซียม ฉะนั้นเลือกซื้อถั่วอกสีธรรมชาติ ไม่ขาวผิดปกติ ธรรมชาติของถั่วอกตั้งทิ้งไว้ จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ล้างให้สะอาด และทำให้สุกก่อนรับประทาน

สารฟอกขาวมีทั้งที่อนุญาตและไม่อนุญาตให้ใช้ สารฟอกขาวที่อนุญาตให้ใช้ตามประกาศกระทรวง สาธารณสุขเลขที่ 389 พ.ศ. 2561 เรื่องวัตถุเจือปนอาหาร ฉบับที่ 5 มี 4 กลุ่ม สารประกอบซัลเฟอร์ ไดออกไซด์ สารประกอบซัลไฟต์ สารประกอบไบซัลไฟต์ สารประกอบเมตาไบซัลไฟต์ เช่น แคลเซียมซัลไฟต์ โซเดียมซัลไฟต์ โพแทสเซียมซัลไฟต์ โพแทสเซียมไบซัลไฟต์ โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ และอนุญาตให้ใช้ใน ปริมาณที่กำหนด เช่น ซัลเฟอร์ไดออกไซด์อนุญาตให้ใช้ในในกลุ่มผัก ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม แต่ก็ไม่ควร รับประทานอาหารที่ใช้สารฟอกขาวอยู่ดี

สารฟอกขาวที่ไม่อนุญาตให้ใช้ สารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ เป็นสารฟอกสีที่มีฤทธิ์ฟอกขาวได้สูงกว่า ประเภทแรก 2-3 เท่า ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้ แต่มีอันตรายต่อร่างกาย นิยมใช้ในอุตสาหกรรมฟอกย้อมแห อวน แต่มีผู้ผลิตและผู้จำหน่ายสินค้าบางรายนำมาใช้กับ ถั่วอก น้ำตาลปึกที่ทำลวดช่อง-น้ำกะทิ ชিংหั้นฝอย หน่อไม้ดอง ยอดมะพร้าว ผักผลไม้ดอง กะท้อนดอง ผ้าซีริว ตีนไก่ กล้วยตาก พุทราตาก เส้นหมี่ วั่นเส้น ขนมหุ้น ทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตรายจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวได้ เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดอาการ หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง สำหรับผู้ที่แพ้อย่างรุนแรงหรือป่วยเป็นโรคหอบ หืดจะมีอาการรุนแรงขึ้น มีอาการช็อค หหมดสติและอาจเสียชีวิตได้

ผลกระทบ: หากรับประทานถั่วอกที่ผู้ผลิตบางรายใช้สารฟอกขาวแบบไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร คือ โซเดียม ไฮโดรซัลไฟต์ เมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดอาการหายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อุจจาระร่วง สำหรับผู้ที่แพ้อย่างรุนแรงหรือป่วยเป็นโรคหอบหืดจะมีอาการรุนแรงขึ้น มีอาการช็อค หหมดสติและอาจเสียชีวิตได้

ข้อเสนอแนะ:

- รับประทานอาหารให้หลากหลาย ไม่ทานอาหารซ้ำ โดยเฉพาะอาหารที่มีโอกาสใช้สารฟอกขาวได้ เพื่อให้ได้รับสารไม่เกินปริมาณกำหนด หากมีการใช้สารชนิดที่อนุญาตให้ใช้

- เลือกซื้อจากแหล่งเชื่อถือได้ ไม่ควรเลือกถั่วงอกที่มีสีขาวผิดปกติ เมื่อมีการเด็ดรากแล้วทิ้งไว้ ถั่วงอกต้องเปลี่ยนสี ไม่ใช่ยังคงสีขาวตลอด เลี้ยงถั่วงอกทิ้งไว้นานก็ยักขาวทั้งวัน สังเกตถั่วงอกที่ผ่านสารฟอกขาวเปลือกจะหลุดออก
- หลีกเลี้ยงถั่วงอกที่ส่วนเน่าเสียปนอยู่เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้
- ล้างทำความสะอาดก่อนประกอบอาหาร
- ควรทำให้สุกเสียก่อน เพราะสารไฮโดรซัลไฟด์ที่อาจมีอยู่ในถั่วงอกจะถูกเสื่อมสลายด้วยความร้อน ซึ่งจะปลอดภัยกว่าการนำถั่วงอกดิบมารับประทานสด ๆ
- เลือกรับประทานถั่วงอกได้ เพราะอุดมด้วยคุณค่า เพียงเลือกซื้อถั่วงอกที่ไม่ขาวผิดปกติ ล้างให้สะอาดและผ่านความร้อนก่อนรับประทาน

เอกสารอ้างอิง :

1. ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2561.
2. ศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา.บริโภครถั่วงอกดิบระวังสารฟอกสีอันตราย.[อินเทอร์เน็ต].[เข้าถึงเมื่อ 25 ก.พ. 2564]. เข้าถึงได้จาก http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_1_001c.asp?info_id=130
3. วนะพร ทองโฉม. สารฟอกขาวในถั่วงอก.RAMA CHANNEL.[อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 25 ก.พ. 2564]. <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=g0vR3jnnZgo&feature=youtu.be>