

อาหารทะเลปลอดภัย ในช่วงหน้าร้อน

อาหารทะเลเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งเป็นแหล่งโปรตีนที่ง่าย ไขมันต่ำ และมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะไอโอดีน ซึ่งเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญในการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน มีบทบาทสำคัญต่อการควบคุมพัฒนาการของสมอง และมีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น โอเมก้า-3 เป็นต้น ด้วยประโยชน์ที่ดี ประชาชนจึงนิยมรับประทานอาหารทะเล แม้จะมีราคาค่อนข้างสูงก็ตาม การที่อาหารทะเลมีความต้องการทางการตลาด แต่เนื่องจากอาหารทะเลเป็นอาหารสด เน่าเสียได้ง่าย ต้องการเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิต่ำ เพื่อป้องกันการเน่าเสีย รวมถึงป้องกันการเปลี่ยนฮีสทีนที่มีอยู่ในเนื้อปลาไปเป็นฮีสตามีน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดอาการแพ้ เกิดอาการคันและมีผื่นแดง ในคนที่แพ้มากๆ อาจมีอาการปวดศีรษะ อาเจียน ท้องเดิน และช็อค อีกทั้งถ้ามีการปนเปื้อนของเชื้อก่อโรค เช่น เชื้อ *Vibrio parahaemolyticus* ซึ่งมีโอกาสพบได้มากในฤดูร้อน จะก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วง หรืออาการกระเพาะอาหาร และลำไส้อักเสบอย่างรุนแรง (Gastroenteritis) ผู้ประกอบการหลายรายจึงได้คิดหาวิธีต่างๆ เพื่อให้เก็บรักษาอาหารทะเลให้คงความสดได้นานขึ้น สามารถขยายเวลาจำหน่ายออกไป วิธีหนึ่งที่นิยมใช้กัน คือ การแช่สารฟอร์มาลิน การบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนฟอร์มาลินเข้าไปในปริมาณมาก จะเกิดพิษต่อระบบทางเดินอาหาร อาจมีอาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง หัวใจเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ปากและคอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายท้อง ปวดท้องอย่างรุนแรง กระเพาะอาหารอักเสบ เกิดแผลในกระเพาะอาหาร ปัสสาวะไม่ออก หมดสติ ถ้าปล่อยทิ้งไว้ อาจเสียชีวิตเพราะระบบหมุนเวียนเลือดล้มเหลว

จากผลการสุ่มตรวจอาหารทะเลในตลาดสด ตลาดนัด จำนวน 39 แห่ง ใน 4 ภาค ปี 2558 จำนวน 273 ตัวอย่าง ตรวจพบการปนเปื้อนฟอร์มาลิน จำนวน 35 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 12.82 โดยอาหารทะเลที่พบการปนเปื้อนมากที่สุดคือ ปลาหมึกกรอบ คิดเป็นร้อยละ 34.62 รองลงมาคือ ปลาหมึกสด คิดเป็นร้อยละ 20.51 และในปี 2558

ข้อมูลเฝ้าระวังโรคจากสำนักระบาดวิทยา รายงานพบผู้ป่วยโรคอาหารเป็นพิษ 129,638 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 199.06 ต่อแสนประชากร และผู้ป่วยโรคอุจจาระร่วง 1,097,751 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 1685.61 ต่อแสนประชากร และมีผู้เสียชีวิต 12 ราย คิดเป็นอัตราตาย 0.02 ต่อแสนประชากร

เพื่อให้บริโภคอาหารทะเลได้อย่างปลอดภัย ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ ประชาชนจึงควรฉลาดในการเลือกซื้อ โดยให้เลือกซื้อจากร้านที่สะอาด เลือกซื้อจากหลายๆ ร้าน เพราะแต่ละร้านก็อาจจะรับมาจากคนละแหล่งกัน สังเกตอาหารทะเลที่สดใหม่ มีการแช่เย็น หรือแช่น้ำแข็งที่เพียงพอ เมื่อซื้อมาแล้ว หากไม่รับประทานทันทีควรเก็บใส่ตู้เย็นเพื่อชะลอการเน่าเสีย การบริโภคอาหารทะเล ให้เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารทะเลดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ และควรแยกอาหารทะเลที่ปรุงสุกและยังไม่สุกออกจากกัน เนื่องจากเชื้อแบคทีเรีย *V. parahaemolyticus* สามารถผ่านจากอาหารดิบไปยังอาหารสุกได้ รวมทั้งแยกอุปกรณ์ในการประกอบอาหารหรือทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารทะเลก่อนนำไปใช้กับอาหารชนิดอื่น การเลือกอาหารทะเลให้ปลอดภัยจากอันตรายของฟอร์มาลิน ให้สังเกตลักษณะของอาหารว่ามีความแตกต่างจากปกติหรือไม่ เช่น ปลา กุ้ง ปลาหมึก มีเนื้อบางส่วนแข็ง บางส่วนเปื่อยยุ่ย หรือหากมีกลิ่นฉุนๆ แสบจมูก ไม่ควรซื้อมารับประทาน เนื่องจากอาจเสี่ยงต่อการปนเปื้อนของสารฟอร์มาลิน ที่สำคัญอาหารดิบต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง โดยผ่านน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อความมั่นใจ กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศฉบับที่ ๙๓ พ.ศ.๒๕๒๘ เรื่องวัตถุห้ามใช้ในอาหาร ผู้ใดละเมิดใส่ในอาหารต้องระวางโทษปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือจำคุกไม่เกิน ๒ ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ ฐานผลิตอาหารไม่บริสุทธิ์ ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรเป็นหูเป็นตาแจ้งหน่วยงานราชการหากสงสัย และควรรับประทานอาหารให้หลากหลาย ชนิดครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย ไม่รับประทานอาหารซ้ำซาก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะได้เพิ่มภูมิต้านทานให้แก่ร่างกายได้ดียิ่งขึ้น หากพบความผิดปกติภายหลังจากการรับประทานอาหารทะเลที่ต้องสงสัย ควรรีบพบแพทย์ทันที

กลุ่มวิจัยและพัฒนาระบบสุขาภิบาลอาหาร
สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย