

ถั่วอก ผักธรรมชาติที่ไม่ธรรมดา

ปริญญช เรืองหิรัญวิช*

ถั่วอกเป็นต้นอ่อนของถั่วที่งอกออกมาจากเมล็ดถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง หรือถั่วลันเตา แต่โดยส่วนมากถั่วอกที่เราได้กินกันทุกวันนี้จะเพาะมาจากเมล็ดถั่วเขียวผิวดำ เพราะมีอัตราการงอกที่ดีกว่า อายุเก็บเกี่ยวถั่วอกสั้น และมีคุณค่าทางอาหารค่อนข้างสูง

สรรพคุณของถั่วอก

ถั่วอกต้นจิ๋ว แต่สรรพคุณไม่จิ๋ว เพราะเป็นแหล่งของสารอาหารและวิตามินที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะมีโปรตีน วิตามิน เกลิโอแร และน้ำย่อยซึ่งอยู่ในรูปที่ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้เร็ว เมล็ดพืชที่อยู่ในระยะเริ่มงอกนั้น โปรตีนในเมล็ดจะเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโน ไซมัน และแป้งจะเปลี่ยนเป็นน้ำตาล วิตามินบีรวม วิตามินอี และวิตามินซีที่อยู่ในรูปสารละลายมีปริมาณเพิ่มขึ้น พบว่าถั่วและเมล็ดงอกทุกชนิดมีวิตามินซีมากกว่าในรูปที่เป็นเมล็ด ๓-๕ เท่า เทียบเท่ากับมะเขือเทศ วิตามินบี ๑ มีปริมาณเพิ่มขึ้น ๕ เท่า นอกจากนั้นการงอกยังทำให้เกิดวิตามินบี ๑๒ ซึ่งจำเป็นสำหรับการเติบโต และซ่อมแซมเซลล์ ปกติวิตามินบี ๑๒ มักพบในผลิตภัณฑ์สัตว์เท่านั้น นอกจากนี้ยังพบธาตุเหล็ก และมีสารเลซิธิน (lecithin) ซึ่งช่วยบำรุงประสาทและการทำงานของสมอง นอกจากนี้ ยังมีสารต้านความแก่ ที่เรียกว่า ออกซินัน (auxinon) ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่แก่เร็ว

บริโภคถั่วอกดิบระวังสารฟอกสีอันตราย!

ปัจจุบันผู้จำหน่ายถั่วอกบางรายมักนำสารฟอกขาวมาผสมน้ำแช่ถั่วอกเพื่อให้ถั่วอกมีสีขาว อวบ น่ารับประทาน และเก็บไว้จำหน่ายได้นาน สารฟอกขาวดังกล่าวมีทั้งประเภทที่อนุญาตให้นำมาใช้ในการอาหารได้ เช่น โซเดียมคลอไรด์ ซึ่งมีฤทธิ์ในการฟอกดำ ผู้จำหน่ายจึงนิยมใช้สารฟอกขาวประเภทที่ไม่อนุญาตให้ใช้ในอาหาร คือ โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์มาผสม สารนี้มีฤทธิ์ฟอกขาวได้สูงกว่าประเภทแรก ๒-๓ เท่า สามารถฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้แต่มีอันตรายต่อร่างกายเมื่อบริโภคเข้าไปจะทำให้เกิดอาการหายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ ปวดท้อง อาเจียน อูจาระร่วง สำหรับผู้ที่แพ้อย่างรุนแรงหรือป่วยเป็นโรคหอบหืดจะมีอาการรุนแรงขึ้น มีอาการช็อค หอบหืดและอาจเสียชีวิตได้

นอกจากความเสี่ยงจากสารฟอกขาวแล้ว การบริโภคถั่วอกแบบดิบ ๆ ก็มีโทษจากสารไฟเตท ซึ่งสารไฟเตทนี้จะเข้าไปจับกับแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม เหล็ก สังกะสี และฟอสฟอรัส ทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ไปใช้ได้ ดังนั้นต่อให้เรารับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ มีคุณค่าทางสารอาหารครบครัน แต่หากกินถั่วอกดิบไปพร้อม ๆ กัน เจ้าสารไฟเตทก็จะขัดขวางไม่ให้ลำไส้ดูดซึมสารอาหารที่มีประโยชน์เหล่านั้นได้ เท่ากับว่าร่างกายก็ไม่ได้รับสารอาหารจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเลย

จากกรณีกรมอนามัยได้รับแจ้งเรื่องร้องเรียนจากประชาชนทางจดหมาย กรณีสงสัยว่าโรงงานผลิตถั่วอกแห่งหนึ่งในจังหวัดสกลนคร ผลิตถั่วอกโดยใช้สารเคมี วัตถุอันตราย หรือวัตถุมีพิษ ในกระบวนการผลิตเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่น่ารับประทาน ทำให้ผู้บริโภคได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งเป็นการเอาเปรียบและทำลายสุขภาพผู้บริโภค นั้น ซึ่งจากผลการลงพื้นที่ตรวจสอบข้อเท็จจริงของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดสกลนคร พบว่า ทางโรงงานไม่ได้มีการใช้สารเคมี วัตถุอันตราย หรือวัตถุมีพิษในกระบวนการผลิตถั่วอก แต่อย่างใด ซึ่งโรงงานผลิตถั่วอกนั้นมิได้เข้าข่ายกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ แต่เข้าข่ายกิจการที่สามารถก่อให้เกิดเหตุรำคาญ (น้ำเสีย, กลิ่นเหม็น) ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕

ผลการสุ่มตรวจด้านอาหารปลอดภัยของหน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยของอาหาร ปี ๒๕๖๑ พบว่า การใช้สารฟอกขาวในถั่วอก พบ ๐.๐๖% ตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ - ๒๕๖๑ ซึ่งมีแนวโน้มลดลง แต่ยังมีการตรวจพบสารฟอกขาวอยู่ในบางจังหวัด เช่น จังหวัดนครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ และสุรินทร์ โดยมีรายละเอียดผลการตรวจวิเคราะห์ดังนี้

ผลการตรวจวิเคราะห์ตัวอย่างทางด้านเคมีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

ลำดับ	รายการตรวจวิเคราะห์	จำนวนทั้งหมด (ตัวอย่าง)	ตามมาตรฐาน	
			จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
๑	ยาฆ่าแมลง (พืชผักผลไม้และผลิตภัณฑ์)	๑,๙๐๓	๘๔	๔.๔๑
	- ผัก	๑,๔๙๙	๗๒	๔.๘๐
	- ผลไม้	๔๐๔	๑๒	๒.๙๗
๒	บอแรกซ์	๓๓๗	๐	๐.๐๐
๓	ฟอร์มาลดีไฮด์	๘๓๔	๑๗	๒.๐๔
๔	กรดซาลิซิลิก	๒๔๒	๔๘	๑๙.๘๔
๕	โซเดียมไฮโดรซัลไฟต์	๒๕๒	๐	๐.๐๐
๖	ซาลบูตามอล	๒๙๕	๑๒๑	๔๑.๐๒
๗	แอฟลาทอกซิน	๒๙๘	๓๓	๑๑.๐๗
๘	ความเป็นกรด-ด่างของหน่อไม้ปิ้ง	๙๕	๒๘	๒๙.๔๗
๙	ปริมาณของแข็งที่ละลายในน้ำดื่มและน้ำแข็ง	๔๐๐	๑๔๖	๓๖.๕๐
๑๐	ความกระด้างของน้ำดื่มและน้ำแข็ง	๔๐๐	๕๒	๑๓.๐๐

ผลการตรวจวิเคราะห์การปลอมปนของ สารฟอกขาว ในส่วนภูมิภาค

ชนิดสารที่ตรวจ	ชนิดอาหาร	จำนวนทั้งหมด (ตัวอย่าง)	พบการปลอมปน	
			จำนวน (ตัวอย่าง)	ร้อยละ
สารฟอกขาว	ซิง	๑,๓๕๑	๑	๐.๐๗
	ถั่วงอก	๕,๑๔๐	๓	๐.๐๖
	เส้นก๋วยเตี๋ยว	๑,๖๕๑	๐	๐.๐๐
	หน่อไม้ดองขาว	๑,๕๗๘	๐	๐.๐๐
	เส้นขนมจีน	๕๗๒	๐	๐.๐๐
	เล็บมือนาง	๕๖๓	๐	๐.๐๐
	กระชาย	๔๘๒	๐	๐.๐๐
	ผักกาดดองเปรี้ยว	๓๒๘	๐	๐.๐๐
	สับปะรด	๑๕๐	๐	๐.๐๐
	วุ้นเส้น	๑๒๘	๐	๐.๐๐
	อื่นๆ	๑,๓๔๒	๐	๐.๐๐
	รวม	๑๓,๒๘๕	๔	๐.๐๓

อย่างไรก็ดี สำหรับประชาชนทั่วไปควรเพิ่มความระมัดระวังในการบริโภคถั่วงอกซึ่งเป็นสินค้าใกล้ตัวและสามารถหาซื้อได้ง่าย ไม่ควรเลือกถั่วงอกที่มีสีขาวผิดปกติ หลีกเลี่ยงถั่วงอกที่มีสีคล้ำ มีส่วนเน่าเสียปนอยู่เพราะอาจทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ นอกจากนี้ ก่อนบริโภคถั่วงอกควรเน้นการล้างให้สะอาดและแช่น้ำ รวมทั้งควรทำให้สุกเสียก่อนเพราะสารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์ที่อาจมีอยู่ในถั่วงอกจะถูกทำลายด้วยความร้อน ซึ่งจะปลอดภัยกว่าการนำถั่วงอกดิบมารับประทาน

เอกสารอ้างอิง

๑. KAPOOK.com [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: [วันที่อ้างถึง ๒๔ กันยายน ๒๕๖๒]

ที่มา: <https://health.kapook.com/view๑๘๖๔๕๕.html>

๒. MOPH.go.th [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: [วันที่อ้างถึง ๒๔ กันยายน ๒๕๖๒]

ที่มา: http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/a_tx_๑_๐๐๑c.asp?info_id=๑๓๐

๓. TODAYHEALTH.org [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: [วันที่อ้างถึง ๒๔ กันยายน ๒๕๖๒]

ที่มา: <http://www.todayhealth.org/daily-health.html>

๔. หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักอาหาร. สถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ณ สถานที่จำหน่ายอาหาร (กรุงเทพมหานคร) ปี ๒๕๖๑. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑. ๘๙ หน้า

๕. หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยด้านอาหาร สำนักอาหาร. สถานการณ์ความปลอดภัยด้านอาหารและผลิตภัณฑ์สุขภาพ ณ สถานที่จำหน่ายอาหาร (ส่วนภูมิภาค) ปี ๒๕๖๑. นนทบุรี : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑. ๑๗๕ หน้า