



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ลด ละ เลิก

การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร

รู้เท่าทัน.....โฟม

โฟม (Foam) เป็นผลิตภัณฑ์จากพลาสติก ที่ใช้สารเร่ง (Additive) หรือยาพอง (Blowing Agents) ทำให้เกิดการฟู และพองตัว จากการใช้ความร้อนสูง ประกอบกับการอัดลงในแม่พิมพ์ (Mold) ที่มีรูปร่างต่างกับคุณสมบัติที่ได้ คือน้ำหนักเบา ทำให้เป็นรูปลักษณะต่างๆได้ดี โฟมที่ใช้ทำภาชนะบรรจุอาหารผลิตมาจากวัสดุโพลีเมอร์ ชนิดโพลีสไตรีน (Polystyrene)



ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าที่ขายอาหารมักนิยมใช้กล่องโฟมเป็นภาชนะบรรจุอาหารปรุงสำเร็จ เช่น ข้าวผัด ผัดกระเพรา ข้าวต้ม กระเพาะปลา กวยเตี๋ยว เป็นต้น เนื่องจากสะดวก ใช้งาน รวดเร็ว และราคาถูก อย่างไรก็ตามการนำภาชนะโฟมมาบรรจุอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน ทำให้โฟมเสียรูปทรง และอาจหลอมละลายจนมีสารเคมีปนเปื้อนมากับอาหารได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ลด ละ เลิก

การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร

โฟม กินสบาย...แต่ตายเร็ว

สารเคมีที่พบในโฟมบรรจุอาหาร

1. **สไตรีน (Styrene)** ซึ่งจัดอยู่ในสารก่อมะเร็งในกลุ่ม 2B (Carcinogen Group 2B) ซึ่งเป็นสารที่อาจก่อให้เกิดอันตรายดังนี้

- เพิ่มความเสี่ยงของมะเร็งเต้านมในผู้หญิง มะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย และมีโอกาสสูงต่อการเป็นมะเร็งตับ
- มีผลต่อสมองและเส้นประสาท ทำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย นอนหลับยาก

ภัยเงียบจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายเร็ว



เส้นทางสไตรีนเข้าสู่ร่างกาย

โดยปริมาณการละลายออกมาของสไตรีนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่

1. **ไขมันในอาหาร** น้ำส้มสายชู กรด แอลกอฮอล์ จะดูดสไตรีนจากกล่องโฟมได้มากกว่าปกติ

2. **ระยะเวลา** ที่ภาชนะโฟมสัมผัสอาหาร ถ้าอาหารใส่กล่องโฟมทิ้งไว้นาน อาหารจะดูดสไตรีนในปริมาณมาก

3. **อุณหภูมิของอาหารที่ร้อน** (เกิน 60 องศาเซลเซียส) ทำให้สไตรีนซึมเข้าสู่อาหารได้สูง รวมทั้งการอุ่นไมโครเวฟ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ลด ละ เลิก

การใช้ภาชนะโฟมบรรจุอาหาร

อาหารจาก...กล่องโฟม... น่ากลัวกว่าที่คิด

2. เบนซีน (Benzene) ละลายได้ดีในน้ำมัน ส่งผลต่อร่างกาย มีความเป็นพิษสูง และเป็นสารก่อมะเร็ง ทำให้เกิดอาการ อัมพาต ออเจียน หัวใจเต้นเร็ว ถ้าได้รับสารนี้เป็นเวลานาน จะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง (Anemia) มะเร็งเม็ดเลือดขาว (Leukemia) เนื่องจากเบนซีนจะทำลายไขกระดูก ซึ่งเป็นสาเหตุการทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้จำนวนเม็ดเลือดลดลง

3. ฟทาเลต (Phthalate) เป็นสารที่มีพิษ ต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้เป็นหมันในผู้ชาย หญิงตั้งครรภ์อาจทำให้กำเนิดลูก ที่มีอาการดาวน์ (Down Syndrome) ทำลายไต และระบบทางเดินอาหาร



คำแนะนำการเลือกใช้ภาชนะ ทดแทนโฟมให้ปลอดภัย

1. เลือกใช้ภาชนะที่ปลอดภัย ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติ เช่น ใบตอง ใบบัว กระดาษ (Food Grade) ชานอ้อย มันสำปะหลัง ข้าวโพด
2. ภาชนะต้องไม่ทำ หรือประกอบด้วยวัสดุที่เป็นพิษ
3. ภาชนะต้องมีความแข็งแรง ทนทาน ไม่ชำรุดสึกหรอ หรือแตกกะเทาะ เป็นสนิมง่าย
4. ป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ต้องมีฝาปิด



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี