

แนะ 2 วิธีเลือกรับประทาน "ปูไข่ตอง" ให้ปลอดภัยไม่เกิดผลเสียกับร่างกาย



Link ที่มาของข่าว

<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/160359>

**ข้อสรุป (Key message):** การทานอาหารทะเลแบบดิบๆ ไม่ว่าจะอย่างไรก็เป็นอันตรายกับสุขภาพ เนื่องจากมีพยาธิและจุลินทรีย์ก่อโรคได้

**ประเด็นสำคัญ :** วิธีเลือกรับประทาน "ปูไข่ตอง" ให้ปลอดภัยไม่เกิดผลเสียกับร่างกาย ทำได้อย่างไร

**ข้อเท็จจริง:**

ปูไข่ตอง ส่วนใหญ่จะเป็นปูทะเล เอามาต้มโดยใช้ส่วนประกอบปูไข่ น้ำปลา บางที่อาจใช้น้ำกระเทียมต้มมาทำ และในการทำบางที่อาจใช้โชดาเพื่อช่วยฆ่าเชื้อโรค แต่รู้หรือไม่วิธีการดังกล่าวไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้จริง อีกทั้งการทานอาหารทะเลแบบดิบๆ อย่างไม่รู้เป็นอันตรายกับสุขภาพ เนื่องจาก ในตัวปูไข่ตอง มีพยาธิและจุลินทรีย์ก่อโรคได้ อาทิ *Vibrio parahaemolyticus* , *Vibrio Cholerae* , *Salmonella*, *Clostridium botulinum*, *Escherichia Coli*

ผลตรวจปูตอง หรือ ปูเค็ม จากห้องปฏิบัติการตรวจวิเคราะห์อาหารทางจุลชีววิทยา กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าตัวอย่างปูตองตามท้องตลาดทั่วไปที่นำมาตรวจ มีเชื้อแบคทีเรียเอสเชอริเชีย โคลิ หรือ เชื้ออีโคไล เกินกว่ามาตรฐานของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ สูงถึง 1,100 หน่วยต่อ1กรัมอาหาร หรือคิดเป็นกว่า 300 เท่าของเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งตามเกณฑ์มาตรฐานจะต้องพบเชื้ออีโคไลน้อยกว่า 3หน่วยต่อ1กรัมอาหาร ซึ่งหากได้รับเชื้ออีโคไลเข้าไปในร่างกายจำนวนมาก จะทำให้เกิดอาการอุจจาระร่วง แต่มักไม่รุนแรง ขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันของผู้บริโภค

### ผลกระทบต่อสุขภาพ:

การกินปูໄປดอง ซึ่งเป็นอาหารดิบมีความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรค โดยเฉพาะเชื้ออีโคไล (E. coli) จะทำให้เกิดการระบาดของโรคลำไส้ติดเชื้จากอาหาร, เชื้อซาลโมเนลล่า (Salmonella) จะก่อให้เกิดโรคอุจจาระร่วงและเชื้ออื่น ๆ ที่ทำให้มีโอกาสเสี่ยงเป็นโรกระบบทางเดินอาหาร เพราะเชื้พวกนี้แม้จะใช้น้ำปลาตองก็ไม่สามารถถนอมอาหารไม่ให้เน่าบูดได้และจะทำให้เกิดเชื้โรคปะปนลงไปนอาหาร"

### ข้อเสนอแนะ:

1. เลือกซื้อปูໄປใหม่ จากร้านที่ได้มาตรฐาน โดยต้องคำนึงถึงการเก็บรักษาในอุณหภูมิเหมาะสม ต้องมีมาตรฐานการเก็บรักษาอาหารทะเลได้อย่างปลอดภัยในอุณหภูมิเย็นพอที่จะป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์
2. กระบวนการทำและสุกลักษณะของผู้ผลิต ควรมีความคำนึงถึงความสะอาด ตั้งแต่กระบวนการเลือกวัตถุดิบ การล้างทำความสะอาดปู และบริเวณที่ทำการผลิตต้องสะอาด ก็ไม่ควรจะเลือกรับประทานอาหารที่
3. ไม่ควรรับประทาน ปูดอง มากจนเกินไป แต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณการบริโภคโซเดียม หรือผู้ที่มีความเสี่ยงอื่น ๆ และจะต้องระมัดระวังการรับประทานอาหารเป็นพิเศษ
4. ควรเลือกรับประทานอาหารที่สุกทุกครั้ง ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ สุกๆดิบๆ เพื่อป้องกันอันตรายจากเชื้อโรคที่ปนมากับอาหาร

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 15/11/63

### เอกสารอ้างอิง

1. แนะนำ 2 วิธีเลือกรับประทาน "ปูໄປดอง" ให้ปลอดภัยไม่เกิดผลเสียกับร่างกาย  
<https://www.pptvhd36.com/news/%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/160359>
2. เชื้อก่อโรคในอาหารทะเลบริโภคดิบ สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม  
<https://www.nfi.or.th/knowledge-food-detail.php?id=2387>
3. นิยมกิน `ปูໄປดอง` อาจเสี่ยงโรค  
<https://www.thaihealth.or.th/Content/47125-%E0%B8%99%E0%B8%B4%E0%B8%A2%E0%B8%A1%E0%B8%81%E0%B8%B4%E0%B8%99%20%60%E0%B8%9B%E0%B8%B9%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%88%E0%B8%94%E0%B8%AD%E0%B8%87%60%20%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%88%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84.html>