

ระวัง! อาหารทะเลจานโปรด อาจมีโทษแฝงอยู่



Link ที่มาของข่าว

<https://bit.ly/3GhpqkM>

ข้อสรุป (Key message): อาหารทะเลมีโลหะหนักหลายชนิดที่สามารถตรวจพบในอาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นตะกั่ว สังกะสี แคดเมียม และทองแดง พบว่า สารพิษพวกนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นทุก ๆ ปี และสามารถตรวจพบได้ในอาหารทะเลประเภทต่าง ๆ โดยพบว่ามีค่าสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานทั้งสิ้น

ประเด็นสำคัญ มีสารพิษปนเปื้อนอยู่ในอาหารทะเล จริงหรือ

ข้อเท็จจริง: อาหารทะเล มีแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นไอโอดีน ธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียม โดยเฉพาะไอโอดีนนั้นพบว่า มีมากถึง 600 ไมโครกรัม ในอาหารทะเลสดหนัก 1 กิโลกรัม ซึ่งมีมากกว่าในเนื้อหมูและเนื้อไก่ 2 ถึง 3 เท่า และอาหารทะเลส่วนใหญ่มีกรดไขมันอยู่ในปริมาณต่ำ และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งมีส่วนช่วยลดระดับของโคเลสเตอรอลในเลือด นอกจากนี้อาหารทะเลเกือบทุกชนิดมีปริมาณโคเลสเตอรอลต่ำ ยกเว้นกุ้ง ปลาหมึก และปู ที่มีปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ถึงแม้ว่าอาหารทะเลจะมีประโยชน์แต่ก็มีพิษติดตามมาอีกเช่นเดียวกัน มีโลหะหนักหลายชนิดที่สามารถตรวจพบในอาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นตะกั่ว สังกะสี แคดเมียม และทองแดง พบว่า สารพิษพวกนี้มีแนวโน้มสูงขึ้นทุก ๆ ปี และสามารถตรวจพบได้ในอาหารทะเลประเภทต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปลา ปูม้า กุ้ง ตั๊กแตน หอยนางรม และปลาหมึก โดยพบว่ามีค่าสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังมีพิษภัยอื่น ๆ ที่อาจพบได้ในอาหารอีกคือ ซึ่ปลาหวา (red tide) เกิดขึ้นจากแพลงก์ตอนพวกไดโนแฟลกเจลเลต ซึ่งโดยปกติสามารถพบได้ในน้ำทะเลทั่ว ๆ ไป

สังเกตได้จากน้ำมีสีน้ำตาลแดง เมื่อมีอุณหภูมิพอเหมาะ โดยแพลงก์ตอนเหล่านี้จะสร้างสารพิษพวกไบโอท็อกซิน (biotoxin) ที่ทนความร้อน ดังนั้น จึงไม่สามารถทำลายได้ในกระบวนการปรุงอาหาร แบคทีเรีย (bacteria) มีแบคทีเรียหลายชนิดที่สามารถตรวจพบได้ในอาหารทะเล และเป็นสาเหตุสำคัญของโรคท้องร่วง แต่มีแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เป็นต้นเหตุของโรคท้องร่วงมากที่สุด คือ เชื้ออิวาต์เทียม หรืออิวาโร พาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus) เชื้อชนิดนี้สามารถพบได้ทั้งในน้ำทะเลและอาหารทะเล เช่น ปลา ปูม้า หอย กุ้ง กุ้ง ปูทะเล และปลาหมึก นอกจากนี้ยังพบได้ในอาหารบางชนิด เช่น หอยแครงลวก ปลาดิบ ยำหอยนางรม ปูดอง หอยดอง พวยธิในอาหารทะเล มีพยาธิหลายชนิดที่เดียวที่สามารถพบได้ในอาหารทะเล เช่น ในกรณีของหอยนางรมนั้นพบได้ทั้งพยาธิตัวแบน และพยาธิตัวตัด โดยพยาธิเหล่านี้อาศัยในส่วนเยื่อแมนเทิล (mantle) ของหอย นอกจากนี้ยังสามารถพบพยาธิตัวจิ๋วในปลาทะเลได้เช่นเดียวกับในปลาน้ำจืด

ผลกระทบต่อสุขภาพ: พิษจากอาหารทะเลเหล่านี้อาจจะเริ่มจากอาการท้องร่วง ปวดท้อง และเวียนศีรษะเท่านั้น จนกระทั่งไปถึงอาการปวดเมื่อยตามตัว กระจายน้ำ อ่อนเพลีย จนถึงขั้นอัมพาตหายใจไม่ออกและตายในที่สุด การแพ้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด 1) ชนิดเฉียบพลัน จะมีอาการทันทีหลังจากได้รับอาหารเข้าไปได้เพียง 2 นาที หรือมากกว่านี้แต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง 2) ชนิดล่าช้า จะมีอาการหลังจากได้รับอาหารเข้าไปเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือเป็นวัน

ข้อแนะนำ: แม้ว่าอาหารทะเลเป็นอาหารที่มีคุณค่า แต่ก็มีพิษภัยเช่นเดียวกับอาหารชนิดอื่น ในแง่ของโลหะหนักนั้นก็ต้องเลือกบริโภคสักหน่อย ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคหอย เพราะว่าเป็นแหล่งสะสมโลหะหนักหลายชนิด โดยสารพิษเหล่านี้จะไปสะสมที่ระบบย่อยอาหาร ซึ่งเป็นส่วนที่คนกินเข้าไป และไม่ควรบริโภคสัตว์ประเภทกันช้าซาก เพื่อลดการสะสมสารพิษ ในแง่ของซีปลาวาสนั้น ผู้บริโภคต้องหมั่นฟังข่าวคราวจากสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ ว่ามีซีปลาวาสเกิดขึ้นในช่วงใด บริเวณใด ก็ควรงดบริโภคอาหารทะเลในช่วงนั้น โดยเฉพาะช่วงฤดูร้อนตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม เป็นช่วงที่มีอุณหภูมิของน้ำทะเลเหมาะสม มีแพลงก์ตอนที่ทำให้หอยเป็นพิษมาก อาจแก้ไขได้โดยนำไปแช่ต่าง เช่น น้ำปูนหรือซีเถ้าก่อนบริโภคก็จะช่วยลดความเป็นพิษได้ แต่อย่างไรก็ตามการงดบริโภคอาหารทะเลในช่วงนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ก่อนนำอาหารทะเลมาปรุงอาหาร ควรล้างให้สะอาดเสียก่อนและทำให้สุกแม้ว่ารสชาติอาจเสียไปบ้าง แต่สามารถทำให้แบคทีเรียและพยาธิหมดไป และคุ้มกับราคาที่เสียไปด้วย

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 29 มกราคม 2565

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.bth.co.th/th/news-health-th/item/284-seafood.html>
2. <http://www.doctor.or.th/article/detail/3323>
3. <https://www.nectec.or.th/schoolnet/library/create-web/10000/technology/10000-4870.html>