

สุขภาพ-ความงาม

ไขข้อข้องใจ ทำไม 'ไส้กรอก' ต้องใส่ไนไตรท์ กินคู่ผักลดเสี่ยงมะเร็งได้จริงหรือ?

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2565 - 06:30 น.

Facebook
Twitter
LINE
Copy Link



ติดตาม ข่าวสด เซอร์โคโยตีวารสาร นิตยสารฉลาดซื้อ Khao ธรรมสถานเรา.

ติดตามเรา

ติดตาม Matt 3,686,000

Like Page

oving for

Link ที่มาของข่าว

https://www.matichon.co.th/lifestyle/health-beauty/news_3165165

ข้อสรุป (Key message): พบเด็กจำนวนมาก เข้ารับการรักษาตัวหลังจากทานอาหารแล้วเกิดไม่สบายอย่างรุนแรง มีอาการซีด เขียว หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย จากประวัติพบว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคไส้กรอก ที่มีส่วนผสมของไนไตรท์ที่ใช้เป็นส่วนผสมของวัตถุกันเสีย

ประเด็นสำคัญ เลือกไส้กรอกอย่างไรปลอดภัย(มากขึ้น) กินคู่กับผักช่วยได้จริงหรือ?

ข้อเท็จจริง: จากกรณีพบเด็กจำนวนมาก เข้ารับการรักษาตัวหลังจากทานอาหารแล้วเกิดไม่สบายอย่างรุนแรง มีอาการซีด เขียว หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย จากประวัติพบว่าน่าจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคไส้กรอก ที่มีส่วนผสมของไนไตรท์ที่ใช้เป็นส่วนผสมของวัตถุกันเสีย กระทั่งนำไปสู่การตรวจสอบโรงงานผลิตพบว่าไม่ได้ขออนุญาตขึ้นทะเบียนผลิตภัณฑ์ และผู้ผลิตยังจัดจำหน่ายให้ 32 ยี่ห้อทั่วประเทศนั้น สำหรับในกระบวนการผลิตไส้กรอกจำเป็นต้องเติมสารเจือปนอาหารที่เรียกว่า “ไนเตรทหรือไนไตรท์” เพื่อช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อจุลินทรีย์ โดยเฉพาะ คลอสตริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ซึ่งเชื่อนี้มีอันตรายต่อสุขภาพของคนสูงมาก และสามารถเจริญได้ดีในสภาวะการบรรจุแบบสุญญากาศ ดังนั้น การใช้สารไนเตรทหรือไนไตรท์ในไส้กรอกจึงมีความจำเป็น และหากไม่ใส่อาจเกิดโทษมากกว่า ผู้ที่ได้รับสารไนไตรท์ในปริมาณที่สูงมากโดยฉับพลัน สารไนไตรท์จะจับตัวกับฮีโมโกลบินในเลือด จนเลือดเกิดเป็น “เมทฮีโมโกลบิน” (methaemoglobin) ร่างกายขาดฮีโมโกลบินที่จะไปจับกับออกซิเจน ก่อให้เกิดภาวะขาดออกซิเจนในเลือด มีอาการตัวเขียว เล็บเขียว หอบ เหนื่อย หัวใจเต้นแรง และอาจนำไปสู่การเสียชีวิตได้ หรืออาจมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อ่อนเพลีย ร่วมกับอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงในเบื้องต้น

ในเตรทหรือไนไตรท์ เป็นสารเจือปนอาหารเพื่อช่วยยับยั้งการเจริญของเชื้อจุลินทรีย์ โดยเฉพาะ คลอสทริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ซึ่งเชืื่อนี้มีอันตรายต่อสุขภาพของคนสูงมาก และสามารถเจริญได้ดีในสภาวะการบรรจุแบบสุญญากาศ ดังนั้นการใช้สารไนเตรทหรือไนไตรท์ในไส้กรอกจึงมีความจำเป็น

การใส่ไนไตรท์ และไนเตรทในอาหารจึงต้องเป็นไปตามมาตรฐานกำหนด ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 281 (พ.ศ.2547) ได้กำหนดปริมาณที่อนุญาตให้ใช้ สารไนเตรทหรือไนไตรท์ ในอาหารได้ไม่เกิน 125 และ 500 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ตามลำดับ กรณีที่ใช้ทั้งไนไตรท์และไนเตรทให้มีปริมาณรวมกันได้ไม่เกิน 125 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค และผู้ประกอบการต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เนื่องจากความปลอดภัยของผู้บริโภคมีความสำคัญ

ผลกระทบต่อสุขภาพ: สารไนไตรท์นั้น หากร่างกายได้รับปริมาณมากๆ จะไปขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนในร่างกาย ก่อให้เกิดภาวะเมธฮีโมโกลบินีเมีย (Methemoglobinemia) ซึ่งเป็นสภาวะที่เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในร่างกายเกิดภาวะขาดออกซิเจนจนอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ นอกจากนี้ ไนไตรท์ยังสามารถทำปฏิกิริยากับเอมีนในเนื้อสัตว์เมื่อผ่านการปรุงสุกเกิดเป็นสารก่อมะเร็งไนโตรซามีนขึ้น

ข้อแนะนำ: ในการใช้ไนไตรท์ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปต้องคำนึงถึงปริมาณไนไตรท์ที่เติมไม่ให้มากเกินไป แต่เพียงพอที่จะทำหน้าที่ทางเทคโนโลยีอย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็นการให้สี ลักษณะที่ต้องการ และรักษาคุณภาพตลอดการเก็บรักษา เพราะต้องมีปริมาณเพียงพอที่จะยับยั้งการเจริญของเชื้อก่อโรคเพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่ได้มีความปลอดภัย หากเป็นผู้ผลิตที่เพิ่งเริ่มต้นและไม่ทราบว่า จะใช้ไนไตรท์ในปริมาณเท่าใด อาจใช้ปริมาณเดิมที่กฎหมายอนุญาต คือ 125 มิลลิกรัม/กิโลกรัม เป็นปริมาณเริ่มต้น อย่างไรก็ตาม ผู้ผลิตต้องทำการตรวจสอบปริมาณไนไตรท์คงเหลือในผลิตภัณฑ์สุดท้ายว่าไม่เกิน 80 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ตามข้อกำหนดทางกฎหมายปัจจุบัน โดยแนะนำให้ส่งตัวอย่างตรวจวิเคราะห์ปริมาณไนไตรท์สุดท้ายในผลิตภัณฑ์โดยพิจารณาเลือกห้องปฏิบัติการได้รับการรับรองรายการทดสอบดังกล่าวตามมาตรฐานสากล ISO/IEC 17025

หน่วยงานที่ตรวจสอบ: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 5/02/65

เอกสารอ้างอิง

1. https://www.matichon.co.th/publicize/news_3109467
2. <https://www.facebook.com/BangkokHatyaiHospital/posts/943678695671012/>
3. <https://www.prachachat.net/columns/news-416672>
4. <https://shorturl.asia/iCam5>
5. <https://news.trueid.net/detail/xOv5GnX16qZV>