

ข่าวร้อนวัน  
ปลาหมึกกินดิบเสี่ยงอะไรบ้าง ? หลังโซเซียล  
ลิตเมนู หมึกชอต

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2565 - 18:07 น.



ข่าวร้อนวัน

เปิดศึกกาดิโรซินแสบๆ  
เชมบก้าลิตกับ 3 เริ่ม



โตโรมัน (11 ก.พ.) พบ พบ  
ฆ่าใหม่ 15,242 ราย ATK  
8,268 ราย



ลงทะเบียนรอขึ้นเข็ม 3 มีให้ใน  
บ้าง เช็กเลย!



พี่เบซู พี่ระพาทะ ลับลิ้ม  
รับทราบทอธ เมย์ชิวคณณ์



Link ที่มาของข่าว

<https://www.prachachat.net/breaking-news/news-862383>

ข้อสรุป (Key message): การนำปลาหมึกกล้วยขนาดเล็กที่ยังมีชีวิตอยู่มาจุ่มในน้ำจิ้มซีฟู้ด เสี่ยงพยาธิตัวกลม อาทิ *Anisakis*, *Pseudoterranova*, *Contracaecum* ที่สามารถก่อโรคในคนเรา

ประเด็นสำคัญ เมนูปลาหมึกดิบที่กำลังฮิต อันตรายอย่างไรหากรับประทานเข้าไป

ข้อเท็จจริง: โลกออนไลน์ โดยเฉพาะ Tiktok มีการแชร์เมนูปลาหมึกชอต ซึ่งเป็นการนำปลาหมึกกล้วยขนาดเล็กที่ยังมีชีวิตอยู่มาจุ่มในน้ำจิ้มซีฟู้ด เกิดเป็นกระแสความเห็นในวงกว้าง ทั้งในแง่การทารุณกรรมสัตว์ ที่เอาสัตว์เป็น ๆ ไปโดนตัวน้ำจิ้ม ซึ่งมีรสเผ็ดแซบ แต่อีกด้านหนึ่งก็คือการรับประทานแบบดิบ ๆ ที่ไม่ผ่านการปรุง จะเกิดอันตรายอะไรหรือไม่ ?

หมึกกล้วย นับเป็นหมึกที่มนุษย์คุ้นเคยมากที่สุด เป็นที่รู้จักมากที่สุด มีรูปร่างเรียวยาว ลำตัวกลม มีระยางค์เหมือนครีบเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่ทางด้านซ้ายและขวา มีหนวดทั้งหมด 10 หนวด และจะมีอยู่คู่หนึ่งที่ยาวกว่าหนวดอื่น ๆ ใช้สำหรับหยิบจับอาหาร เรียกว่าเป็นหนวดล่าเหยื่อ หรือหนวดจับ โดยหนวดอื่น ๆ นั้นจะใช้สำหรับช่วยเพื่อไม่ให้อาหารหลุดไป ก่อนที่จะกัดกินเข้าปาก ภายในลำตัวมีแคลเซียมแข็งลักษณะโปร่งใส เรียกว่า เพน (Pen) ที่มีขนาดเล็กและบางกว่าลิ้นทะเลที่เป็นแคลเซียมแข็งเช่นเดียวกันในกลุ่มหมึกกระดอง

การกินหมึกดิบนั้นมียันตรายได้หลายอย่างแฝงอยู่ ตั้งแต่สารเคมีปนเปื้อน เชื้อแบคทีเรียก่อโรค ไปจนถึงพยาธิที่อยู่ภายใน เช่น มีการตรวจพบโลหะหนักหลายชนิดในอาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นตะกั่ว สังกะสี แคลเซียม และทองแดง และมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี ไม่ว่าจะเป็นปลา ปูม้า กุ้งตักแตน หอยนางรม และปลาหมึก โดยพบว่ามีความสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานทั้งสิ้น มีแบคทีเรียหลายชนิดที่สามารถตรวจพบได้ในอาหารทะเล และเป็นสาเหตุสำคัญของโรคท้องร่วง แต่มีแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เป็นต้นเหตุของโรคท้องร่วงมากที่สุด คือ

เชื้ออหิวาต์เทียม หรือ vibrio พาราฮีโมไลติคัส (Vibrio parahaemolyticus) เชื้อชนิดนี้สามารถพบได้ทั้งในน้ำทะเลและอาหารทะเล เช่น ปลา ปูม้า หอย กุ้ง กุ้ง ปูทะเล และปลาหมึก อาการที่ปรากฏเด่นชัด คือ อาการท้องเสีย อาเจียน ปวดท้องอย่างรุนแรง อาจมีอาการปวดศีรษะและหนาวสั่นร่วมด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง 12-24 ชั่วโมงหลังจากกินอาหารทะเลเข้าไป และมีพยาธิหลายชนิดที่เดียวที่สามารถพบได้ในอาหารทะเล ซึ่งทาง ศูนย์วิจัยโรคปรสิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (pdrc SUT) ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า การกินปลาหมึกสดๆ ที่ยังไม่ตายนั้น มีความเสี่ยงจะได้รับพยาธิตัวกลม อาทิ พยาธิอะนิซาคิส Anisakis, พยาธิชูโตเทอรานอวา Pseudoterranova, พยาธิคนทราซีเซียม Contracaecum ที่สามารถก่อโรคในคนเราได้ หากกินสดๆ โดยทำให้ผู้ป่วยมีอาการหลังกิน 1-2 ชั่วโมง อาทิเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ลักษณะคล้ายกับแผลในกระเพาะอาหาร อาหารเป็นพิษ ไล่ตั้งอีกเสบ

**ผลกระทบต่อสุขภาพ:** เมื่อมีการรับประทานหมึกสดเข้าไปอาจทำให้เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย เป็นสาเหตุสำคัญของโรคท้องร่วง อาการที่ปรากฏเด่นชัด คือ อาการท้องเสีย อาเจียน ปวดท้องอย่างรุนแรง อาจมีอาการปวดศีรษะและหนาวสั่นร่วมด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง 12-24 ชั่วโมงหลังจากกินอาหารทะเลเข้าไป รวมถึงเสี่ยงต่อการมีพยาธิที่สามารถก่อโรคในคนเราได้ หากกินสดๆ โดยทำให้ผู้ป่วยมีอาการหลังกิน 1-2 ชั่วโมง อาทิเช่น ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ลักษณะคล้ายกับแผลในกระเพาะอาหาร อาหารเป็นพิษ ไล่ตั้งอีกเสบ

**ข้อแนะนำ:** วิธีกินหมึกให้ปลอดภัยต่อร่างกาย มีดังนี้

1. เลือกแหล่งซื้ออาหารทะเลที่มั่นใจในความสะอาดและคุณภาพ
2. รับประทานแบบปรุงสุก 100% เท่านั้น ไม่กินกึ่งสุกกึ่งดิบ และไม่กินดิบ
3. หากจะกินหมึกดิบ ควรเป็นหมึกชนิดที่สามารถรับประทานดิบได้ และได้รับการเก็บรักษาในความเย็นต่ำเพื่อฆ่าพยาธิเรียบร้อยแล้ว (กรณีเดียวกันกับปลาดิบจากญี่ปุ่น)
4. ล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหารทุกครั้ง
5. ไม่รับประทานมากจนเกินไป

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ:** สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

วันที่พบข่าว / เหตุการณ์ 11/02/65

**เอกสารอ้างอิง**

1. <https://www.sanook.com/health/32625/>
2. <https://www.prachachat.net/breaking-news/news-862383>
3. <https://www.tnnthailand.com/news/socialtalk/104783/>
4. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย คู่มือวิชาการสุขาภิบาลอาหาร สำหรับเจ้าหน้าที่ Principles of Food Sanitation Inspector ที่มา: [www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0001/00001017.PDF](http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0001/00001017.PDF)