



ไปดูกันว่าของกินรอบตัวเรา มีอะไรที่ก่อนจะบริโภค ต้องระวังเรื่องสารอันตรายที่อาจส่งผลเสีย

ต่อสุขภาพบ้าง



อกไก่-ต้นไก่ อาจมียาปฏิชีวนะตกค้าง

มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคได้สุ่มตัวอย่าง อกไก่และต้นไก่สด จากห้างสรรพสินค้า ตลาดสด และร้านค้าออนไลน์ทั้งสิ้น 62 ตัวอย่างมาตรวจสอบว่ามียาปฏิชีวนะตกค้างหรือไม่ ผลปรากฏว่ามีทั้งสิ้น 26 ตัวอย่าง หรือคิดเป็น 41.93% โดยมี 5 ตัวอย่างที่พบยาปฏิชีวนะชนิดเอนโรฟลอกซาซิน (Enrofloxacin) ซึ่งไม่ควรพบในอาหารเลย โดยยาปฏิชีวนะชนิดนี้อาจทำให้เกิดการอาเจียนหรือท้องเสีย และมีอีก 21 ตัวอย่าง ที่พบการปนเปื้อนของยาดีออกซีไซคลิน (Doxycyclin) ซึ่งสารตัวนี้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองในทางเดินอาหาร มีฝิ่นคันขึ้นบนผิวหนัง และอาจทำให้ฟันมีสีคล้ำ นอกจากนี้ การใช้ยาปฏิชีวนะมากเกินไป ยังอาจทำให้เกิดเชื้อดื้อยาขึ้นได้ง่ายขึ้นด้วย



ผักไฮโดรโปนิคส์ พบสารเคมีตกค้างมากกว่าผักทั่วไป

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN) ได้ทำการตรวจสอบตัวอย่างผักไฮโดรโปนิคส์ 30 ตัวอย่าง ที่เก็บจากตลาดและห้างสรรพสินค้าทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด พบว่ามีถึง 19 ตัวอย่าง ที่พบว่ามีสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างเกินมาตรฐาน หรือคิดเป็น 63.3% ซึ่งเมื่อเทียบกับผักที่ปลูกด้วยดินทั่วไปที่เคยทำการสำรวจ พบว่ามีสารเคมีตกค้างเกินมาตรฐาน 54.4% ซึ่งน้อยกว่าผักไฮโดรโปนิคส์

ฉะนั้นแล้ว ความเชื่อที่ว่าผักไฮโดรโปนิคส์ นั้นสะอาดและปลอดภัยกว่าผักทั่วไปจึงไม่เป็นความจริง



เบเกอรี่ อาจมีไขมันทรานส์เกินมาตรฐาน

ไขมันทรานส์เป็นไขมันชนิดหนึ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ส่วนใหญ่พบในเนยเทียม ครีมเทียม และเบเกอรี่ต่างๆ ปัจจุบันมีผลพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่าไขมันทรานส์เพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด ฉะนั้นแล้ว องค์การอนามัยโลก หรือ WHO จึงได้ทำการแนะนำว่าในแต่ละวัน ไม่ควรบริโภคไขมันทรานส์เกิน 1% ของปริมาณแคลอรีที่รับเข้าไป และแม้ว่าปัจจุบันประเทศไทยจะได้มีการประกาศห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะทำให้เกิดไขมันทรานส์แล้ว แต่ประกาศฉบับดังกล่าวจะมีผลในเดือนมกราคม 2562 ดังนั้นในช่วงนี้ ผู้บริโภคจึงต้องระวัง หลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีไขมันทรานส์ด้วยตัวเองไปก่อน



ผัก-ผลไม้ตามห้าง อาจไม่สะอาดกว่าตามตลาด พบสารกำจัดวัชพืชไม่น้อย

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN) ได้เก็บผักและผลไม้ 76 ตัวอย่าง จากห้างสรรพสินค้า 5 แห่ง ได้แก่ แม็คโคร ท็อปส์ โลตัส บิ๊กซี และเดอะมอลล์ มาเพื่อตรวจสอบสารกำจัดวัชพืช พบว่ามี 48 ตัวอย่างที่พบสารกำจัดวัชพืชตกค้าง โดยสารกำจัดวัชพืชที่พบมากที่สุดได้แก่ พาราควอต ที่รองลงมาได้แก่ ไกลโฟเซต และอะทราซีน

ส่วนผักที่พบสารกำจัดวัชพืชตกค้างมากที่สุด ได้แก่ คะน้า ซึ่งตัวอย่างผักคะน้าจากห้างสรรพสินค้าทั้ง 5 แห่ง พบสารกำจัดวัชพืชตกค้างเกินค่ามาตรฐานทั้งหมด คิดเป็น 100% เต็ม



หมูกระทะ มีสารก่อมะเร็ง

หมูกระทะเต็มไปด้วยเนื้อแดงและเนื้อสัตว์แปรรูป ทั้งไส้กรอก เบคอน ลูกชิ้น ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้มักจะใส่ดินประสิวเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้เนื้อมีสีแดงน่ากิน และเพื่อถนอมอาหาร นอกจากนี้ เมื่อดินประสิ้วทำปฏิกิริยาในกระเพาะอาหารยังส่งผลให้เกิดสารก่อมะเร็งขึ้น อาจทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ขึ้นได้



อาหารที่ผสมซาร์โคล อาจไม่มีประโยชน์อย่างที่หลายคนคิด

ปัจจุบัน คนไทยนิยมรับประทานอาหารที่ผสมซาร์โคล เช่น ขนมปังซาร์โคล ขนมเบื้องผสมซาร์โคล โดยหลายคนเชื่อว่าอาหารที่ผสมซาร์โคลจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะโดยปกติแล้ว ซาร์โคลมีฤทธิ์ดูดซับสารพิษในร่างกายได้จริง และถูกใช้ในทางการแพทย์อย่างแพร่หลาย แต่ความจริงแล้ว การบริโภคซาร์โคลในอาหารอาจไม่มีประโยชน์อย่างที่คิด อีกทั้งยังอาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย เนื่องจากซาร์โคลที่ผสมอยู่ในอาหารจะไปดูดซับสารอาหาร ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีส่วนผสมของซาร์โคลต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน อาจเกิดอาการขาดสารอาหารได้ อีกทั้งในประเทศไทยเอง การผสมซาร์โคลในอาหารยังถือว่าเป็นผิดกฎหมาย

