



## เรื่องไข่เค็มที่ อยู่ในก๋วยเตี๋ยว

ปภัสสร ผลโพธิ์

กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค

ป๊อก ป๊อก ป๊อก.....เสียงเคาะตะเกียบมาแต่ไกล เสียงกุ้น ๆ แบบนี้ใช่เลย ก๋วยเตี๋ยวติดล้อ มาเสิร์ฟเราถึงบ้าน ก๋วยเตี๋ยวป๊อก ๆ ติดล้อมีเมนูหลากหลายรูปแบบให้เราเลือกรับประทาน ไม่ว่าจะ เป็น บะหมี่เกี๊ยว ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ก๋วยเตี๋ยวเรือ ก๋วยเตี๋ยวมะระ จะเส้นเล็กเส้นใหญ่ ลูกชิ้น หมู ลูกชิ้นปลา หมูแดง หมูสับ ไก่ เนื้อ ตับ เครื่องใน มีสารพัดแล้วแต่เราจะเลือกกินจะผสมปนเป อย่งไรก็ได้ ราคาก็ไม่แพงและถ้าพูดคุยกันลูกคอกับแม่ค้าแล้วละก็ แถมให้ฟรีไม่คิดตั้งค้อกต่างหาก

ยกระดับขึ้นมาอีกนิดก็ เป็น ก๋วยเตี๋ยวมิถุนัน ทั้งแบบเพ็งธรรมดา แบบร้านห้องแถว แบบเฟรนไชส์ จนถึงร้านไฮโซหรูหรา ในห้างสรรพสินค้าแทบทุกห้างก็จะมีร้านก๋วยเตี๋ยวมุดขึ้น เป็นดอกเห็ด ได้รับความนิยมแบบนี้ก๋วยเตี๋ยวจึงกลายเป็นอาหารประจำชาติอีกประเภทหนึ่ง ไปซะแล้ว แหม...แหม... หาซื้อง่าย หลายรสชาติขนาดนี้ คำว่า “ขาประจำ” จะหนีไปไหนพ้น แต่ขาประจำคงต้องหยุดคิดสักหน่อยแล้วว่าก๋วยเตี๋ยวมอ่อยที่วางตรงหน้าปลอดภัยกับสุขภาพหรือไม่ เพียงใด

เพราะ....เมื่อเร็วๆ นี้ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขได้ออกสุ่มตรวจตามร้านก๋วยเตี๋ยวนาน ที่ต่าง ๆ พบว่าร้านก๋วยเตี๋ยบบางร้านไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ปัญหาที่พบมีทั้งการใช้เส้นก๋วยเตี๋ยว ที่ผสมวัตถุกันเสีย (สารกันเสีย) ผักปนเปื้อนสารฆ่าแมลง ถั่วลิสง และพริกปนอับชื้นปนเปื้อน แอฟลาทอกซิน ชามและตะเกียบไม่สะอาด หม้อก๋วยเตี๋ยวมไม่ได้มาตรฐานมีสารตะกั่วปนเปื้อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคทั้งสิ้น

## อันตรายที่อาจแฝงในก๋วยเตี๋ยว

สารปนเปื้อนที่อาจแฝงอยู่ในก๋วยเตี๋ยว 1 ชามนั้น มีพิษร้ายแรงเชียวล่ะ ถ้ารับประทานมาก ๆ ร่างกายมีแต่พังกับพัง เริ่มต้นจาก

**วัตถุกันเสีย** (สารกันเสีย) ถ้าร่างกายได้รับปริมาณมาก ๆ เป็นเวลานานจะทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตลดลง

**สารเคมีกำจัดศัตรูพืช** ถ้าสะสมอยู่ในร่างกายนาน ๆ จะเป็นพิษต่อระบบประสาท ส่วนกลาง ต่อระบบทางเดินอาหาร อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ และถ้ารับประทานปริมาณมาก ๆ ครั้งเดียว จะทำให้เกิดพิษแบบเฉียบพลันมีอาการชักกระตุก หมดสติ และอาจหยุดหายใจได้

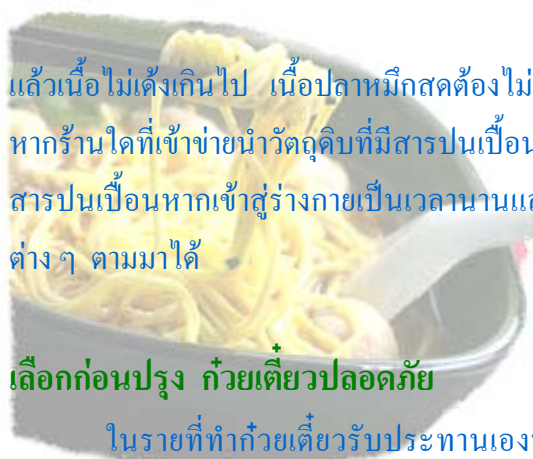
**สารพิษในถั่วลิสงและพริกป่นอัดขึ้น** ถ้าได้รับในปริมาณมาก ๆ จะเกิดพิษแบบเฉียบพลัน ทำให้ตับแข็ง สมองบวม น้ำ มีอาการเลือดออกในตับ ไตอักเสบ ถ้าสะสมไปนาน ๆ จะกลายเป็นมะเร็งตับ

**ส่วนสารตะกั่วปนเปื้อนในหม้อก๋วยเตี๋ยว** จะเป็นอันตรายต่อกระดูก ตับ ไต กล้ามเนื้อ ระบบสืบพันธุ์ ระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจ ระบบภูมิคุ้มกัน ระบบย่อยอาหารและประสาท ส่วนกลาง

นอกจากนี้ หากปรุงไม่สะอาดใช้ความร้อนฆ่าเชื้อไม่พอก็อาจเจอกับโรคอาหารเป็นพิษ โรคอุจจาระร่วงได้ และถ้าหากใช้จานชามที่ผลิตไม่ได้มาตรฐาน ไม่เหมาะที่จะนำมาใช้กับอาหาร เช่น จานชามพลาสติกสีสด ๆ ก็อาจได้รับสารเคมีที่ออกมากับพลาสติกจนเป็นอันตราย

## หลีกเลี่ยงสารปนเปื้อนอันตราย !!!

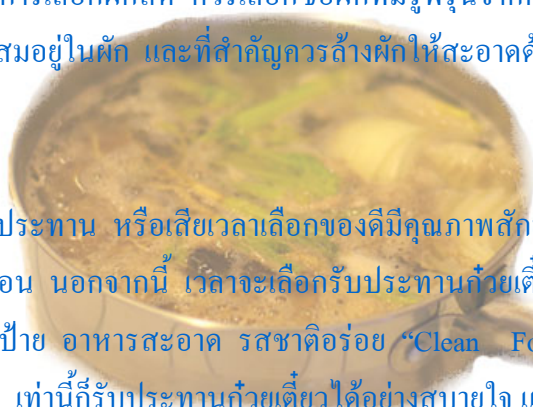
การหลีกเลี่ยงสารปนเปื้อนอันตรายในก๋วยเตี๋ยว ทางที่ดีต้องขอความร่วมมือจากผู้ขาย ก๋วยเตี๋ยวช่วยโปรดยุติ และใส่ใจต่อการเลือกใช้วัตถุดิบให้ได้มาตรฐาน ได้แก่ เลือกเส้นก๋วยเตี๋ยวจากโรงงานผลิตที่ได้มาตรฐานการผลิตที่ดีหรือจีเอ็มพี ผักต่าง ๆ ก่อนนำมาปรุงควรล้างให้สะอาดหลาย ๆ ครั้งเพื่อขจัดสารเคมีที่ปนเปื้อนมากับผัก เลือกใช้น้ำส้มสายชู น้ำปลาที่มีอย. ถั่วลิสงกับพริกป่นต้องใหม่อยู่เสมอ เลือกหม้อก๋วยเตี๋ยวที่ผลิตได้มาตรฐานที่ผลิตแบบการเชื่อมอาร์กอน ซึ่งกระบวนการเชื่อมนี้ไม่จำเป็นต้องใช้โลหะเติม เพื่อเพิ่มเนื้อให้กับแนวเชื่อมสำหรับการเชื่อมสเตนเลสที่มีความหนาต่ำกว่า 3 มม. แต่อาศัยการหลอมละลายของเนื้อสเตนเลสเดิมตัวมันเอง ดังนั้นจึงมั่นใจได้ว่าไม่มีโลหะแปลกปลอม เช่น ตะกั่ว มาผสมอยู่ในแนวเชื่อม สำหรับผู้บริโภคก็ควรสังเกตลักษณะอาหารก่อนรับประทาน เช่น ถั่วงอกไม่มีสีขาวมากจนเกินไป พริกป่นถั่วลิสงไม่จับตัวเป็นก้อน เครื่องปรุงโดยเฉพาะน้ำส้มสายชูควรใส่ในภาชนะที่เป็นแก้ว ลูกชิ้นเมื่อกัด



แล้วเนื้อไม่เค็งเกินไป เนื้อปลาหมึกสดต้องไม่กรอบหรือแข็ง ผิดลักษณะของเนื้อปลาหมึกสด หากร้านใดที่เข้าข่ายนำวัตถุดิบที่มีสารปนเปื้อนมาเป็นส่วนผสมในก๋วยเตี๋ยวก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะสารปนเปื้อนหากเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานานและมีการสะสมในปริมาณมาก ๆ ก็จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาได้

### เลือกก่อนปรุง ก๋วยเตี๋ยวปลอดภัย

ในรายที่ทำก๋วยเตี๋ยวรับประทานเองที่บ้าน ควรใช้เวลากับการคัดสรรวัตถุดิบ เพราะวัตถุดิบแต่ละอย่างมีโอกาสปนเปื้อนสารอันตรายทั้งนั้น ดังนั้นก่อนที่จะนำวัตถุดิบมาปรุงก๋วยเตี๋ยว เราควรเลือกวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพ ซึ่งหลักการเลือกนั้น ง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก เช่น การเลือกเนื้อหมูที่จะนำมาทำหมูแดง และหมูสับ ควรเลือกเนื้อหมูที่มีมันหนาบริเวณสันหลังและเลือกเนื้อหมูที่เมื่ออยู่ในลักษณะตัดขวางจะมีมันแทรกระหว่างกล้ามเนื้อเห็นได้ชัดเจน ไม่มีสีแดงสดผิดปกติ การนำลูกชิ้นมาเป็นส่วนผสมในก๋วยเตี๋ยวไม่ควรเลือกที่หยุ่นกรอบอยู่ได้นานผิดปกติ และต้องล้างให้สะอาดก่อนนำไปหั่น หรือสับ ถั่วงอก ควรเลือกซื้อสีใกล้เคียงกับธรรมชาติ หลีกเลี่ยงถั่วงอกที่มีสีขาวไหม้อยู่เสมอหรือตากลมแล้วก็ยังไม่มียีสสีดำ ปลาหมึกกรอบต้องไม่มีกลิ่นจุนของฟอร์มาลิน ไม่มีสีเข้มและสดผิดปกติทั้งๆ ที่ไม่ได้แช่เย็น การเลือกผักสด ควรเลือกซื้อผักที่มีรูพรุนจากการเจาะของแมลงบ้าง เพื่อป้องกันสารเคมีที่อาจสะสมอยู่ในผัก และที่สำคัญควรล้างผักให้สะอาดด้วยน้ำหลาย ๆ ครั้ง



เพียงแค่สังเกตเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนรับประทาน หรือเสียเวลาเลือกของดีมีคุณภาพสักนิดก็สามารถห่างไกลโรคที่จะตามมากับสารปนเปื้อน นอกจากนี้ เวลาจะเลือกรับประทานก๋วยเตี๋ยวจากร้านค้าก็ควรเลือกร้านค้าที่สะอาด หรือที่มีป้าย อาหารสะอาด รสชาติอร่อย “Clean Food Good Taste” และดูความสะอาดของผู้ขายด้วย เท่านั้นที่รับประทานก๋วยเตี๋ยวได้อย่างสบายใจ และปลอดภัยห่างไกลโรค

\*\*\*\*\*