

นักวิจัย มก. เผยสารพิษในอาหารเป็นสาเหตุของการเกิดโรค

นักวิจัย มก. เปิดเผยถึงสารพิษที่แฝงมากับอาหาร รวมทั้งพืช และสัตว์ที่บริโภคกันทุกวัน เป็นภัยใกล้ตัวที่ไม่ทันระวัง และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย

นางสาวดวงจันทร์ เสงส์สวัสดิ์ นักวิจัยฝ่ายโภชนาการและสุขภาพ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้กล่าวถึงสารพิษที่เป็นส่วนประกอบตามธรรมชาติของวัตถุดิบ หรือ อาหารทั้งในพืชและสัตว์ นั้น หากเราให้ความสนใจและหมั่นศึกษาหาความรู้จะสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย ห่างไกลจากโรคและมีสุขภาพดี

สารพิษตามธรรมชาติที่พบในพืชอาหาร (endogenous poisons) ได้แก่ สารแอลฟาอะแมนนิตัน ฟาลโลทอกซิน กรดเจ็งโคลิก ไดออกสโครีน ไฮยาไนด์ ไฮลานีน คาโคเนน ไอโปเมียมารอน กลูโคซิโกลินेट ไฮโอไฮยานेट ฯลฯ เป็นสารที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อระบบประสาท มีผลต่อการทำงานของหัวใจ กล้ามเนื้อ ทำให้ชาตามมือและเท้า หายใจไม่ออก ชัก หหมดสติ ทำลายเม็ดเลือดและการไหลเวียนของระบบเลือด พบในพืช เช่น เห็ดเมา ลูกเหมียน กลอย มันสำปะหลัง มันฝรั่ง มันเทศ ถั่วดิบ หัวและดอกกะหล่ำ ผักดาต และหัวผักกาด ใบชา พริกไทย ผักชี สับปะรด เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ชะอม ใบบอน ผักโขม ใบชะพลู มันแกว เมล็ดฝ้าย และถั่วปากอ้า

สารพิษในสัตว์ (venoms) เป็นสารประกอบจำพวกโปรตีน จัดเป็นสารแอนตี้เจนโดยธรรมชาติ รวมทั้งเอนไซม์บางชนิดที่มีคุณสมบัติเป็นตัวย่อย (Digestive) ได้แก่ สารพิษเตโตรโดทอกซิน อัลคาลอยด์ Saxitoxin บิวโฟทอกซิน ฯลฯ สัตว์ที่มีสารพิษเมื่อนำมารับประทานจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเดิน ใจสั่น หหมดสติ กล้ามเนื้อแขนขาเป็นอัมพาต กล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานภายใน 2 - 4 ชั่วโมง พบในแมงดาทะเล ปลาปักเป้า หอยกาบ หอยทาก หอยแมลงภู่ คางคก ปู และกุ้ง

นอกจากนี้ ยังพบสารพิษจากการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ในอาหาร ได้แก่พิษจากแบคทีเรีย ทำให้เกิดอาหารเป็นพิษ ปวดท้องอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน พิษจากเชื้อรา ทำให้มีไข้สูงอาเจียนหายใจติดขัด ชัก พิษจากไวรัส ที่ปนเปื้อนในอาหารจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น หวัด ไซนัสหลังอักเสบ คางทูม ตับอักเสบ ท้องร่วง และโรคหัดนก ทั้งหมดล้วนโรคที่ร้ายแรงแก่ชีวิต

ดังนั้น สารพิษที่เกิดตามธรรมชาติจึงเป็นภัยใกล้ตัว และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคร้าย ถ้าเราใส่ใจเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ และมีประโยชน์มาบริโภค มีขั้นตอนและกรรมวิธีในการปรุงหรือผลิตอาหารที่สะอาด ก็จะทำให้ร่างกายปราศจากพิษภัยในอาหาร ห่างไกลจากโรค มีสุขภาพดีทั้งครอบครัว