

### คะน้าสดกับสารตะกั่ว

คะน้า ผักตระกูลกะหล่ำที่สำคัญต่อเศรษฐกิจของไทย หาซื้อได้ง่าย มีขายทั่วไปตลอดทั้งปี คะน้า มีเนื้อสัมผัสกรอบอร่อย ไม่มีรสขม ใบสดมีความมัน แถมยังมีวิตามิน เคลือบแร่หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียมฯ คนไทยนำคะน้ามาประกอบอาหารหลากหลายเมนูทั้ง คะน้าหมูกรอบ ยำคะน้ากุ้งสด ผัดซีอิ้ว ราดหน้า ข้าวผัดคะน้าปลาเค็ม ยำก้านคะน้า และใช้ทานเป็นผักเคียงของเมนูต่างๆ เช่น หมูมะนาว ก๋วยเตี๋ยวไก่ฯ แม้คะน้าจะมีประโยชน์มากมาย แต่หากเรานำคะน้าที่มีการปนเปื้อน เช่น ปนเปื้อนโลหะหนักตะกั่ว มาใช้ประกอบอาหารและทานเข้าสู่ร่างกาย ก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ตะกั่ว ปนเปื้อนในคะน้าได้ จากพื้นที่ปลูก หรือแหล่งน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูกอยู่ใกล้แหล่งอุตสาหกรรมที่มีตะกั่ว ปนเปื้อน หรือเป็นแหล่งที่มีการสะสมของตะกั่วในน้ำ อากาศ ดิน หรือมีการใช้วัสดุ ปุ๋ยที่มีตะกั่วปนเปื้อนในการเพาะปลูก ซึ่งคะน้าสามารถดูดซึมตะกั่วจากดิน น้ำ ปุ๋ย เข้าไปสะสมในต้นและใบได้ เมื่อเราได้รับตะกั่ว เข้าสู่ร่างกายปริมาณไม่มาก ปกติร่างกายสามารถขับตะกั่วออกได้ทางไต เหงื่อ น้ำดีและเล็บ แต่หากได้รับ ในปริมาณมากเกินไป ร่างกายจะขับออกไม่ทันอาจก่อให้เกิดภาวะตะกั่วเป็นพิษ ทำให้มีอาการปวดศีรษะ อย่างรุนแรง เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก หากตะกั่วสะสมในร่างกาย จะทำให้เกิดโรค อาการต่างๆ เช่น โลหิตจาง ทำลายระบบประสาทส่วนปลาย ส่งผลให้เกิดอัมพาต ไตอักเสบ และส่งผลให้เป็นหมันได้ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 414) พ.ศ. 2563 เรื่อง มาตรฐานอาหารที่มีสารปนเปื้อน กำหนดให้พบปริมาณตะกั่วปนเปื้อนในผักใบ ผักใบตระกูลกะหล่ำซึ่งรวมถึงคะน้าสูงสุดได้ไม่เกิน 0.3 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สถาบันอาหารได้เก็บตัวอย่างผักคะน้าสดจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ใน ตลาดในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณตะกั่วปนเปื้อน ผลวิเคราะห์พบว่าทั้ง 5 ตัวอย่าง ไม่พบ ตะกั่วปนเปื้อนเลย เห็นผลอย่างนี้แล้ว ผู้บริโภคที่ชอบผักคะน้าอุ่นใจกันได้ ที่วันนี้ทานคะน้าที่ทั้งปลอดภัย และได้ประโยชน์ การทานผักนั้นคืออยู่แล้ว แต่หากทานอาหารที่หลากหลายและออกกำลังกายเป็นประจำ ร่วมด้วย สุขภาพแข็งแรงและห่างไกลจากโรคแน่นอน.

### ผลวิเคราะห์ตะกั่วในผักคะน้าสด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ตะกั่ว (พบ/ ไม่พบ)
ผักคะน้าสด ร้าน 1 ย่านจตุจักร	ไม่พบ
ผักคะน้าสด ร้าน 2 ย่านดินแดง	ไม่พบ
ผักคะน้าสด ร้าน 3 ย่านปทุมวัน	ไม่พบ
ผักคะน้าสด ร้าน 4 ย่านทวีวัฒนา	ไม่พบ
ผักคะน้าสด ร้าน 5 ย่านบางกอกน้อย	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 17-22 พฤศจิกายน 2566 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9166 based on AOAC (2019) 999.10

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>