

เชื่อก่อนโรคกับ “ผักสลัดบาร์”

สลัดบาร์ อาหารที่ผู้รักสุขภาพชื่นชอบและหาซื้อได้ง่ายตามซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร โรงแรมทั่วไป ส่วนใหญ่จัดวางในรูปแบบที่มีผักนานาชนิด เช่น บีทรูต เรดโอ๊ค มะเขือเทศราชินี ผักคอส แครอท วอเตอร์เครส กะหล่ำม่วง ผักกาดแก้ว บร็อคโคลี่ ข้าวโพดอ่อน กรีนโอ๊ค น้ำสลัดและเครื่องปรุงรสจัดในลักษณะบุฟเฟต์ เราสามารถเลือกตัดผัก ส่วนผสมและน้ำสลัดได้ตามที่เราชอบ ส่วนใหญ่เราจะเลือกซื้อจากร้านที่มีผักสลัดหลากหลาย และสดใหม่ ที่มักเห็นนำผักนานาชนิดใส่ถาดวางบนชั้นแช่เย็นหรือน้ำแข็งเพื่อคงสภาพความสดของผักไว้ล่อตาต่อใจ แต่สิ่งสำคัญที่จะขอเตือนผู้ชื่นชอบสลัดบาร์ให้ระวังคือ ความสะอาดของผัก ก่อนเลือกซื้อมาทานควรสังเกตว่า ร้านขายผักสลัดบาร์นั้น รักษาความสะอาดของอุปกรณ์และภาชนะที่สัมผัสกับผักสลัด รวมถึงสถานที่ที่จัดตัดแต่งผักและบาร์ที่จัดวางผักสลัดอยู่เสมอหรือไม่ คนขายหรือผู้ให้บริการ รักษาสุขลักษณะส่วนบุคคลดีเพียงพอหรือไม่ เช่น ไม่ไว้เล็บยาว ใส่ถุงมือขณะหยิบจับผักและอุปกรณ์ และล้างมือทุกครั้งหลังจากเข้าห้องน้ำ มิเช่นนั้นแล้ว ผู้บริโภคอย่างเราๆ จะเสี่ยงต่ออันตรายจากเชื่อก่อนโรคที่อาจปนเปื้อนอยู่ในผักสลัดได้ เช่น เชื้อ ซาลโมเนลลา และ อีโคไล โดยเฉพาะ ซาลโมเนลลา ที่ทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดศีรษะ ปวดท้อง มีไข้ หนาวสั่น อ่อนเพลีย อาการจะรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่าง “ผักสลัดบาร์” จำนวน 5 ตัวอย่าง จากซูเปอร์มาร์เก็ต ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล และ ซาลโมเนลลา ปนเปื้อน ผลวิเคราะห์พบว่า ผักสลัดบาร์ทุกตัวอย่างพบเชื้อ อี.โคไล ปนเปื้อน แต่ยังไม่เกินค่ามาตรฐานตามเกณฑ์คุณภาพทางจุลชีววิทยาของอาหารและภาชนะสัมผัสอาหารของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ส่วนเชื้อ ซาลโมเนลลา ไม่พบในผักสลัดบาร์ ทุกตัวอย่าง เห็นอย่างนี้แล้ว เลือกซื้อจากร้านที่มั่นใจในความสะอาดเพื่อความปลอดภัยและสบายท้อง ///

ผลวิเคราะห์เชื้อ อี. โคไล และ ซาลโมเนลลา ในผักสลัดบาร์

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	อี. โคไล (MPN/ กรัม)	ซาลโมเนลลา (พบ, ไม่พบ/ 25 กรัม)
ผักสลัดบาร์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านอารีย์	น้อยกว่า 3	ไม่พบ
ผักสลัดบาร์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านสะพานควาย	28	ไม่พบ
ผักสลัดบาร์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านบางซื่อ	น้อยกว่า 3	ไม่พบ
ผักสลัดบาร์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านสามเสน	7.4	ไม่พบ
ผักสลัดบาร์ ซูเปอร์มาร์เก็ต ย่านจรัญสนิทวงศ์	น้อยกว่า 3	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 18-25 เม.ย. 2561 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2013 (Chapter 4)

ISO 6579:2002/Cor. 1:2004 ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย

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