

### ปลากะพงขาวสดกับสารปรอท

ปลากะพงขาว วัตถุดิบธรรมชาติที่มีโปรตีนสูงแถมย่อยง่าย มีไขมันต่ำ เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คนไทยนิยมนำมาประกอบอาหารหลากหลายเมนู ทั้งปลากะพงทอดน้ำปลา ปลากะพงนึ่งมะนาว ปลากะพงทอดกระเทียม แกงส้มปลากะพง ทว่าอาหารที่มาจากท้องทะเลอาจมีอันตรายแอบแฝงที่ต้องระมัดระวังคือ การปนเปื้อนของโลหะหนัก เช่น สารปรอท ซึ่งปกติปรอทจะนำมาใช้ประโยชน์ในทางอุตสาหกรรมต่างๆ แต่หากในระหว่างการบริโภค ไม่มีการควบคุมที่ดีเพียงพอ หรือผู้ประกอบการกำจัดออกจากโรงงานอุตสาหกรรมอย่างขาดความรับผิดชอบ ก็อาจทำให้สารปรอทปนเปื้อนและสะสมอยู่ในสิ่งแวดล้อม แหล่งน้ำ ดิน และทะเลได้ ที่สำคัญยังทำให้สิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำ ทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา รวมถึงปลากะพงขาว มีสารปรอทปนเปื้อนไปด้วย เมื่อเรานำปลากะพงขาวที่ปนเปื้อนสารปรอท มาใช้ปรุง ประกอบอาหารและทานเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้ได้รับอันตราย หรือเกิดพิษต่อระบบต่างๆ ของร่างกายจากสารปรอทได้ เช่น พิษต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบทางเดินปัสสาวะ ระบบประสาท ระบบผิวหนังและเยื่อเมือก ระบบโลหิต ระบบทางเดินหายใจ ทำให้มีอาการ ปวดท้อง อาเจียนเป็นเลือด การทำงานของไตผิดปกติ กล้ามเนื้ออ่อนแรง การมองเห็นผิดปกติ ผื่นแพ้ที่ผิวหนัง ตัวซีด ระบบการหายใจล้มเหลวได้ ตามกฎหมายของไทย กำหนดให้พบเมธิลเมอร์คิวรีปนเปื้อนในพลาสติก (ปลาน้ำจืด) ได้ไม่เกิน 1 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างปลากะพงขาวสด จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้าในตลาดสดเขตกรุงเทพฯ และ จ. ปทุมธานี เพื่อนำมาวิเคราะห์สารปรอทปนเปื้อน ผลวิเคราะห์พบว่า มีปลากะพงขาวสด 1 ตัวอย่าง พบสารปรอทปนเปื้อนในปริมาณ 0.024 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ซึ่งปริมาณที่พบนับว่าน้อยมาก และน้อยกว่าที่กฎหมายไทยกำหนด วันนี้ผู้บริโภคทานปลากะพงกันได้อย่างสบายใจ แม้ปลากะพงจะเป็นอาหารที่ดี และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็ไม่ควรทานอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ ควรเลือกทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ เพื่อความปลอดภัยและร่างกายที่แข็งแรง.

### ผลวิเคราะห์ปรอทในปลากะพงขาวสด

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปรอท (มิลลิกรัม ต่อกิโลกรัม)
ปลากะพงขาวสด ร้าน 1 ย่านดอนเมือง	0.024
ปลากะพงขาวสด ร้าน 2 ย่านลำลูกกา	ไม่พบ
ปลากะพงขาวสด ร้าน 3 ย่านธัญบุรี	ไม่พบ
ปลากะพงขาวสด ร้าน 4 ย่านจตุจักร	ไม่พบ
ปลากะพงขาวสด ร้าน 5 ย่านดินแดง	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 16-21 พ.ค. 2567 วิเคราะห์ In-house method T9153 based on AOAC(2019) 986.15

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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