ทานหมูยอให้ปลอดภัย จากสารกันบูด

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.พ. 2552

แต่ก่อนร่อนชะไรกว่าจะได้กิน “หมูยอ” ผลิตภัณฑ์ถนอมอาหารจากภูมิปัญญาชาวบ้านต้องรอให้มีใครไปเที่ยวเมืองเหนือหรืออีสานหิ้วมาเป็น “ของฝาก” แต่เดี๋ยวนี้แค่เดินเข้าตลาดหรือร้านสะดวกซื้อที่มีอยู่ทุกหัวถนนก็ได้หม่ำหมูยอกันเพลิน

แต่นั่นก็อาจหมายถึงได้รับของแถมอย่าง “สารกันบูด” อย่างคาดไม่ถึง เพราะจากการสุ่ม ตัวอย่างของ “ฉลาดซื้อ” วารสารรายเดือนของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ฉบับล่าสุดเดือนมกราคมที่ผ่านมา แจ้งว่าสุ่มตัวอย่างหมูยอ 5 ชนิด ยี่ห้อที่วางจำหน่ายทั่วประเทศ ปรากฏว่ามีสารกันบูดทุกยี่ห้อที่นำมาทดสอบ และหลายยี่ห้อนั้นมีปริมาณสารกันบูดเกินมาตรฐานอีกด้วย

สารกันบูดส่วนใหญ่ที่นิยมใช้กัน ได้แก่ กรดเบนโซอิก และกรดซอร์บิก ซึ่งตามกฎของกระทรวงสาธารณสุขให้ใช้ได้ แต่มีมาตรฐานกำหนดว่าต้องไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม/ กิโลกรัม เพราะถ้ามากกว่านี้จะเสี่ยงกับการรับสารเคมีที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายมากเกินไป

แม้ว่าจากตัวอย่างที่ส่งตรวจจะไม่ใช่ข้อสรุปตายตัว แต่เรื่องแบบนี้กันไว้ดีกว่าแก้ค่ะ ถ้าอยากจะกินหมูยอให้ปลอดภัย เรามีวิธีที่จะลดปริมาณกรดเบนโซอิกลงให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานได้ โดยนำหมูยอไปลวกน้ำเดือด

วิธีนี้คอนเฟิร์มแล้วว่าปลอดภัย จากการศึกษาของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ นครราชสีมา ศึกษาแล้วรับรองว่า เมื่อนำหมูยอไปลวกในน้ำเดือด จะสามารถลดปริมาณกรดเบนโซอิกได้ ส่วนปริมาณที่ลดลงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอัตราส่วนของน้ำกับหมูยอที่ใช้

ดังนั้น ก่อนหม่ำหมูยอครั้งต่อไป อย่าลืมลวกหรือต้มก่อน จะเป็นการดีที่สุด แม้หมูยอเหล่านั้นจะถูกทำให้สุกมาแล้วก็ตามที.

ขอบคุณที่มา ไทยรัฐ