

อาหารเป็นพิษ.....5 คำถามที่พบบ่อย

รองศาสตราจารย์ วิมล ศรีสุข

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning) เกิดจากต้นเหตุต่างๆ เช่น เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส ฯลฯ ที่พบได้บ่อย มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรียจำนวนมากที่แบ่งตัวอยู่ในอาหารที่รับประทานเข้าไป แล้วมีผลรบกวนทางเดินอาหาร ทำให้มีอาการปวดท้อง ท้องเสีย อาจมีอาการอาเจียนหรือไม่มี อาจมีไข้หรือไม่มี โดยทั่วไปจะเริ่มมีอาการหลังการรับประทานอาหารแล้ว 1 ชั่วโมง หรือนานกว่า 48 ชั่วโมง แต่ในบางกรณีเชื้อแบคทีเรียจำนวนน้อย หรือสารพิษที่เชื้อแบคทีเรียที่สร้างขึ้นก็เป็นสาเหตุให้เกิดอาการได้

ในบ้านเราซึ่งเป็นเมืองร้อน มีสภาวะและอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการแบ่งตัวของเชื้อแบคทีเรียดังนั้น อาหาร สถานที่ และเวลาต่างๆจะทำให้เกิดการแบ่งตัวของเชื้อแบคทีเรียแตกต่างกันไปดังนี้

คำถามที่ 1: ซैंวิช่และแซนด์วิช ที่วางขายตามแผงลอยใกล้ตึกที่ทำงานอยู่ บางครั้งก็ท้องเสีย อาเจียน จะสังเกตได้อย่างไรว่าอาหารที่วางขายอยู่เสียแล้วหรือยัง



ตอบ: เอลเลอร์ แซนด์วิช และอาหารหรือขนมที่ต้องใช้มือหยิบจับ มีโอกาสที่จะถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียจากมือของผู้เตรียมอาหาร เช่น เชื้อสแตฟิโลค็อกคัส ออเรียส (*Staphylococcus aureus*) โดยเฉพาะเมื่อผู้เตรียมอาหารมีแผลมีหนองอยู่หรือแกะเกาจมูกในช่วงการเตรียมอาหาร ทำให้เชื้อแบคทีเรียถูกส่งผ่านไปอยู่ในอาหาร เจริญ แบ่งตัว และสร้างสารพิษ (toxin) ขึ้นได้ เมื่อรับประทานเข้า

ไป อาการที่เกิดจากสารพิษจะรวดเร็ว เช่น ภายใน 2 ชั่วโมง มีอาการอาเจียน ปวดท้อง ท้องเสีย ต้อง
ลึมนอน แต่ไม่มีไข้ จะฟื้นตัวเร็ว ภายใน 24 ชั่วโมง โดยทั่วไปจะสังเกตได้ยากว่าแอสคลาร์หรือ
แซนดิวิกนั้นเน่าเสียหรือยัง เนื่องจากการดูลักษณะจากภายนอกก็จะดูปกติ และรสชาติปกติ กว่า
จะรู้ตัวอีกครั้งก็เกิดอาการแล้ว วิธีที่ดีที่สุด คือ ซีโอแอสคลาร์และแซนดิวิกที่เก็บอยู่ในตู้แช่หรือตู้เย็นเสมอ
เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียจะแบ่งตัวช้ากว่า กันไว้ดีกว่าแก้

คำถามที่ 2: ระยะนี้ต้องไปงานแต่งงานบ่อย อาหารที่เลี้ยงแบบค็อกเทลหรือบุฟเฟต์ที่วางไว้
ไม่นานไว้ใจ บางครั้งก็ทำให้ท้องเสียตามมาในวันรุ่งขึ้น จะเลี้ยงได้อย่างไร

ตอบ: งานแต่งงานเป็นงานที่ต้องเตรียมอาหารไว้ล่วงหน้าสำหรับคนจำนวนมาก ปัญหาก็คือ ผู้
จัดเตรียม เตรียมอาหารไว้ล่วงหน้านานเพียงใด ระยะเวลาในการเตรียม การปรุง การเก็บรักษา
อาหารได้ดีเพียงไร โดยปกติเชื้อแบคทีเรียจะแบ่งตัวจาก 1 เป็น 2 ไปเรื่อยๆ ในสภาวะแวดล้อมและ
อุณหภูมิที่เหมาะสม การแบ่งตัวจะเกิดขึ้นทุกๆ 20 หรือ 30 นาที ดังนั้นเชื้อแบคทีเรีย 1 ตัว จะ
กลายเป็น จำนวนมากกว่า 2 ล้านตัว ภายในเวลา 7 ชั่วโมง และเพิ่มเป็น 7000 ล้านตัว ภายในเวลา
12 ชั่วโมง อุณหภูมิในบ้านเราโดยเฉพาะในหน้าร้อน ที่ 37- 38 องศาเซลเซียส เป็นอุณหภูมิที่เอื้อต่อ
การเจริญของเชื้อแบคทีเรียส่วนใหญ่ ดังนั้น การรับประทานอาหารในงานแต่งงานจึงค่อนข้างจะเป็น
การเสี่ยงดวงอย่างหนึ่ง หากเป็นอาหารที่รับประทานเย็น เช่น ออเดิร์ฟ ก็ได้แต่คาดหวังว่าอาหารจะ
อยู่ในที่เย็นตลอดตั้งแต่ต้นจนถึงเวลาเสิร์ฟในห้องจัดเลี้ยงที่ติดเครื่องปรับอากาศ ถ้าเป็นอาหารร้อน ผู้
เตรียมอาหารก็มักจะไม่นำอาหารไปแช่เย็น ซึ่งก็เท่ากับเป็นการเปิดโอกาสให้เชื้อแบคทีเรียแบ่งตัวได้
เมื่ออุณหภูมิเหมาะสม สำหรับอาหารร้อนที่วางเสิร์ฟอยู่โดยมีภาคน้ำร้อนหล่อข้างใต้ ที่ปลอดภัยคือ
อาหารที่อยู่ในภาชนะอาหารต้องมีอุณหภูมิสูงกว่า 62.8 องศาเซลเซียส ซึ่งแขกที่มาในงานก็ไม่น่าจะ
บังเอิญมีเทอร์โมมิเตอร์ติดตัวมาสำหรับวัดอุณหภูมิ (อาจถูกเจ้าภาพไล่ออกจากงานเลี้ยงได้) การที่
มองเห็นควันน้ำร้อนจากภาชนะที่รองข้างใต้ก็ไม่อาจคาดเดาได้ว่าอุณหภูมิของอาหารในภาชนะข้างบนจะอยู่
ในเกณฑ์ปลอดภัย โดยสรุปแล้ว อาหารที่ดูมีแนวโน้มจะอันตรายน้อยกว่าอาหารอื่นๆ คือ อาหารที่
เป็นน้ำๆ เหลวๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำที่มีการปรุงสดๆ จากหม้อน้ำซุ้บตั้งเตาร้อนๆ ตักเสิร์ฟเดี๋ยวนั้น
กระเพาะปลาที่อยู่ในหม้อใหญ่ มีเตาแก๊สอยู่ข้างใต้ เห็นเดือดปุดๆ ตลอดเวลา (อุณหภูมิน่าจะอยู่ที่ 100
องศาเซลเซียส หรือใกล้เคียง) เป็นต้น แต่ถ้าเป็นงานเลี้ยงกลางแจ้ง ที่ต่างจังหวัด ไม่มี
เครื่องปรับอากาศ ก็กรุณาย้อนกลับไปดูอัตราเร็วของการแบ่งตัวของเชื้อในตอนต้น และเตรียมตัว
เตรียมใจเรื่องอาหารเป็นพิษไว้ล่วงหน้า

คำถามที่ 3: จะไปออกค่ายช่วงหน้าร้อน กลัวอาหารที่ค่ายจะไม่สะอาด กลัวท้องเสีย จะระวัง
อย่างไร

ตอบ: ปัญหาของการออกค่าย คือ ที่ค่ายมักไม่มีตู้เย็น เนื่องจากชาวค่ายจะต้องเลือกไปช่วยพัฒนา
หมู่บ้านที่ด้อยพัฒนา กันดาร ดังนั้น การเก็บรักษาอาหารทั้งสดและปรุงสุก ทำได้เพียงอย่างเดียว คือ
เก็บในหีบแช่ที่ใส่น้ำแข็งไว้ทั้งล่างและบนของอาหารนั้นๆ เป็นชั้นๆ ไป คือ รักษาอุณหภูมิให้ได้ใกล้กับ
น้ำแข็งมากที่สุด ก็น่าจะพอใกล้เคียงกับการแช่ตู้เย็นปกติ (อุณหภูมิ 4 – 10 องศาเซลเซียส) หาก

คำนวณปริมาณให้ดี อาหารสุกที่เหลือหลังการรับประทาน หากไม่มีเนื้อที่พอแช่เย็นก็ควรทิ้งไป อย่าเสียดาย เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารเป็นพิษ ไม่เป็นภาระให้ชาวบ้านที่เราตั้งใจจะไปช่วยพัฒนา

คำถามที่ 4: ชอบร้านอาหารที่ขายเนื้อ หมู ปิ้งแบบญี่ปุ่นและเกาหลีมาก แต่หมูไม่ยอมไปด้วย บอกว่าให้ตะเกียบมาคนละคู่เดียว ไม่ถูกสุขอนามัยเลย กลัวท้องเสีย

ตอบ: ปูมีประสบการณ์มากกว่า ระวังดี เลยอายุยืนมาจนป็นนี้ ปัญหานี้เป็นเส้นผมบังภูเขา วิธีแก้ปัญหาต่างๆ คือ ขอตะเกียบเพิ่มอีก 1 คู่ เพื่อใช้เป็นตะเกียบกลาง ใช้คีบอาหารดิบอย่างเดียว สำหรับตะเกียบส่วนตัวใช้คีบแต่ของสุกอย่างเดียว อาหารดิบและอาหารสุกก็ไม่ปะปนกัน ถ้ามีเชื้อแบคทีเรียในอาหารดิบก็肯定不会ติดกลับไปอยู่ในอาหารสุกที่ผ่านความร้อนแล้ว

คำถามที่ 5: จะไปเที่ยวหัวหินกับเพื่อน คุณแม่สั่งไว้ไม่ให้ไปกินอาหารทะเลแผงลอยที่ตลาด เสี่ยงบรรยากาศไปทะเลมาก จะทำอย่างไรดี

ตอบ: อาหารทะเลดิบ นอกจากอาจถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียจากน้ำสกปรกที่ปนไปในน้ำทะเลแล้ว ก็ยังมีโอกาสถูกปนเปื้อนด้วยเชื้อแบคทีเรียจากน้ำทะเล เช่น เชื้อไวรัสโอ พาราเฮโมไลติกัส (*Vibrio parahaemolyticus*) ซึ่งอาการมักเกิดหลังการรับประทานอาหารทะเลที่มีเชื้อแบคทีเรียไปแล้ว ประมาณ 15 ชั่วโมง โดยจะมีอาการท้องเสียรุนแรง ปวดท้อง อาเจียนและมีไข้ ถ้าเริ่มเป็นตั้งแต่วันที่แรกที่ไปถึงหัวหิน งานนี้หมดสนุกแน่ เนื่องจากอาการจะคงอยู่นาน 2-5 วัน หรือนานกว่านั้น (เสี่ยงบรรยากาศไปทะเลไปอีกแบบ) เท่าที่ทำได้เพื่อป้องกัน ก็คือ สังเกตว่าเจ้าแผงลอยวางอาหารทะเลดิบไว้บนน้ำแข็งบนกระเบตตลอดเวลาหรือเปล่า หากมีเชื้อแบคทีเรียอยู่ เชื้อก็น่าจะแบ่งตัวซ้ำลงเนื่องจากอุณหภูมิต่ำ ถ้าปรุงอาหาร ผัด ต้มหนึ่งให้สุกเต็มที่ เป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรีย ก็น่าจะปลอดภัย อาหารทะเลที่สดและดี เมื่อตักเข้าปาก ไม่ควรจะอ่อนและ กุ้ง ปูปลา ควรจะมีเนื้อแข็งแน่น คอยจับตามคนปรุง อย่านำอาหารทะเลที่สุกแล้วกลับไปสับหรือหั่นในเขียงที่เพิ่งใช้กับอาหารทะเลดิบ เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอาหารเป็นพิษรอบใหม่ เจ้าไหนดูไม่ดี ก็เลือกเจ้าอื่นดีกว่า

ก่อนไปทำงาน ไปงานเลี้ยง หรือไปเที่ยว ต้องตั้งสติให้ดี เพื่อไม่ให้เกิดอาการป่วยจากอาหารเป็นพิษ ประคองสุขภาพไปให้ดี ทุกนาทีมีแต่ความสุข

เอกสารอ้างอิง:

Hobbs BC, Roberts D. Food poisoning and food hygiene. 5th ed. Kent: Edward Arnold, 1990.