

# 4 สารพิษตกค้าง อันตรายที่ต้องระวัง

## รู้ทันโรค

**ก**ระแสออร์แกนิกหรือเกษตรอินทรีย์กำลังเป็นเทรนด์ที่มาแรง เนื่องจากปัจจุบันคนเรามีความเสี่ยงต่อการได้รับสารเคมีจากการอุปโภคบริโภคและจากสิ่งแวดล้อมมากกว่า 15,000 ชนิด ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอย่างยากจะคาดเดา ด้วยเหตุนี้ “ออร์แกนิก” จึงกลายมาเป็นทางเลือกใหม่ ที่ผู้คนทั่วโลกหันมาให้ความสนใจมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์และอาหารการกินต่างๆ ที่มีกระบวนการผลิตจากธรรมชาติหรือการผลิตแบบดั้งเดิม โดยไม่มีการฉายรังสี การใช้สารเคมี หรือใช้วัตถุเจือปนอาหารทางเคมีแต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม แม้ทั่วโลกจะให้ความสำคัญต่อเกษตรอินทรีย์ แต่ปีที่ผ่านมา กระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาเปิดเผยตัวเลขว่า คนไทยป่วยจากพิษสารกำจัดศัตรูพืชปีละเกือบ 1,800 คน ซึ่งมีทั้งพิษแบบเฉียบพลัน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ และพิษเรื้อรัง เช่น โรคผิวหนัง มะเร็ง โรคระบบประสาทที่สำคัญผลการตรวจเลือดเกษตรกรไทยยังอยู่ในเกณฑ์น่าห่วง และพบว่ากว่า 4 ล้านคนมีความเสี่ยงจะป่วย!

ตอกย้ำด้วยข้อมูลรายงานการสำรวจขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติที่พบว่าประเทศไทย มีการใช้ยาฆ่าแมลงมากเป็นอันดับ 5 ของโลก ใช้ยาฆ่าหญ้าเป็นอันดับ 4 ของโลก ที่สำคัญจากการสำรวจในทุกปี ยังพบว่าพบสารเคมีตกค้าง

ในผัก และสารพิษอันตรายที่ทั่วโลกห้ามใช้ ซึ่งนอกจากเกษตรกรซึ่งถือเป็นต้นน้ำของการผลิตที่เสี่ยงแล้ว ผู้บริโภคก็เสี่ยงต่ออันตรายด้านสุขภาพด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะ 4 สารพิษอันตรายที่ปนเปื้อนในพืช ผัก ผลไม้ ที่วางขายในท้องตลาด

### 1) คาร์โบฟูราน (Carbofuran)

สารชนิดนี้ใช้กำจัดแมลงในวงกว้าง ทั้งหนอนกอ หนอนแมลงวัน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล ฯลฯ นิยมใช้ในนาข้าว พืชไร่อย่าง ถั่วเหลือง ข้าวโพด แตงโม แตงกวา และพืชสวนอย่างกาแฟ ส้ม มะพร้าว ฯลฯ เมื่อได้รับสารพิษชนิดนี้ หากมีปริมาณมากพอ



จะทำให้มีอาการเวียนศีรษะ การทรงตัว มองไม่ชัด เป็นสารก่อมะเร็งรุนแรง เซลล์ตับแบ่งตัวผิดปกติ กระตุ้นให้เกิดเนื้องอก กลายพันธุ์ สูญเสีย และทำลายเอนไซม์ที่เกี่ยวข้อง

คะน้ำ ส้ม ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ฯลฯ พิษต่อเยื่อ กลายพันธุ์ เกิดเนื้องอก ก่อมะเร็ง พิษต่อไต พิษเรื้อรังต่อระบบประสาท ทำลายระบบประสาทส่วนกลาง เจ็บเหมือนเข็มแทง มือเท้าอ่อนล้า

## 2) เมโทมิล (Methomyl)

ใช้กำจัดแมลงหลายประเภท เช่น แมลงปากกัด ปากดูด เพลี้ย และหนอนชนิดต่างๆ นิยมใช้ในองุ่น ลำไย ส้มเขียวหวาน สตรอว์เบอร์รี่ กะหล่ำปลี หัวหอม และมะเขือเทศ ฯลฯ สารชนิดนี้จะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ชัก พิษต่อหัวใจ สตรีมีครรภ์ งดรับประทานผักผลไม้สดในลูกอันตะ ในระยะยาว จะทำลายดีเอ็นเอ ทำให้โครโมโซมผิดปกติ และเป็นพิษต่อม้าม

## 4) อีพีเอ็น (EPN)

ใช้เป็นห้วยยาและผสมกับสารเคมีเกษตรชนิดอื่นๆ ในการเพาะปลูก เพื่อกำจัดแมลงหลายชนิด เช่น หนอนเจาะสมอฝ้าย หนอนกอข้าว แมลงดำหนาม ข้าว ข้าวโพด พืชตระกูลแตง ไม้ผล ไม้ดอกไม้ประดับ ท้องเสีย แน่นหน้าอก มองไม่ชัด สูญเสียการทรงตัว ไอ ปอดปวม หยุดการหายใจ ทำลายระบบประสาท ไช้สันหลังผิดปกติ น้ำหนักสมองลดลง พิษเรื้อรังยังทำให้ทารกในครรภ์มีปัญหา การพัฒนาการของสมองปัจจุบันถูกยกเลิกไปแล้ว ห้ามใช้ในไทยแต่ยังตรวจพบในพืชผักผลไม้บางชนิด

## 3) ไดโครโทฟอส (Dicrotophos)

ใช้กำจัดแมลงประเภทปากดูด เจาะ หรือกัด ในพืชผักผลไม้ ข้าว กาแฟ ถั่วฝักยาว ผักกาดหัว อ้อย



## เทคนิคล้างผัก

ผักผลไม้ที่วางขายในท้องตลาด อาจเป็น “มัจจุราชเงียบ” ที่เต็มไปด้วยสารพิษจนนำไปสู่โรคร้ายในระยะยาว นอกจากการเลือกบริโภค “ผักผลไม้อร์แกนิก” แล้ว ทางเลือกหนึ่งหากหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการล้างผักผลไม้ให้สะอาด สำหรับวิธีการล้างผักผลไม้เพื่อขจัดสารเคมีตกค้างที่ปนเปื้อนสามารถทำได้หลายวิธี

- 1) การล้างด้วยน้ำธรรมดา และน้ำยาล้างผัก สามารถลดสารพิษได้ไม่น้อยกว่า 25%
- 2) การแช่ผัก ผลไม้ในด่างทับทิมสีชมพูอ่อนๆ (20-30 เกล็ด) จะช่วยลดสารพิษได้มากถึง 40%
- 3) การล้างผักโดยให้น้ำไหลผ่านใช้มือช่วยคลี่ใบผักนาน 2 นาที จะช่วยลดสารพิษได้ถึง 60%
- 4) การใช้น้ำส้มสายชู (5%) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 กะละมัง (20 ลิตร) แล้วแช่ผักผลไม้ นาน 30-45 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดจะช่วยลดปริมาณสารพิษได้ถึง 80%
- 5) การใช้โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กะละมัง (20 ลิตร) แล้วนำผักผลไม้ ลงแช่ 15 นาที จะช่วยลดสารพิษที่ตกค้างได้ถึง 90%
- 6) การใช้ผงถ่านแอคติเวตคาร์บอนหรือผงคาร์บอนกัมมันต์ (activated carbon) แช่ผักผลไม้ โดยผสมผงถ่าน 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 5 ลิตร แล้วนำผักผลไม้มาแช่ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด วิธีนี้จะช่วยลดดูดซับสารเคมี สี และกลิ่น จากผักผลไม้ ได้มากกว่า 90%