

ของหมัก ดอง อร์อยปาก ลำบากกาย

การนำวัตถุดิบสดๆ มาหมักหรือดอง ไม่ว่าจะเป็นพืชผักผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ ถือว่าเป็นการถนอมอาหารที่เป็นภูมิปัญญาของคนโบราณมาอย่างช้านานแล้ว แต่ก่อนนั้นมีการหมักดองก็เพื่อทำให้อาหารที่หามาได้นั้นสามารถเก็บไว้กินได้นานขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็จะเป็นการหมักดองกันเองในครัวเรือน

แต่ในปัจจุบัน อาหารหมักดองกลายเป็นอุตสาหกรรมมากขึ้น มีคนต้องการกินมากขึ้น เพราะรสชาติที่อร่อยถูกปาก ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ดองตามรถเข็น หน่อไม้ดองที่นำมาปรุงเป็นอาหาร หรืออื่นๆ อีกมากมาย ทำให้บางครั้งมีพ่อค้าแม่ค้าหัวใสใส่สารเคมีที่เป็นอันตรายผสมเข้าไปเพื่อเพิ่มรสชาติ หรือทำให้หน้าตาดูน่ากิน หรือบางครั้งก็ใส่เพื่อยืดอายุอาหารให้อยู่ยาวนานมากขึ้นไปอีก

ตัวอย่างสารเคมีหรือสารมีพิษต่างๆ ที่เคยมีการตรวจพบตามท้องตลาด อาทิ ในผลไม้ดอง-ผลไม้แช่อิ่ม พบ สารซัคคาริน หรือ ซันทอสกร ในปริมาณมากเกินกว่าที่กำหนด โดยสารซัคคารินเป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาล 300 เท่า ผู้ใช้ต้องได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อน เพราะสารซัคคารินเป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งหลายประเทศมีการออกประกาศห้ามใช้แล้ว

ส่วนในหน่อไม้ดิบ หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ก็เคยตรวจพบสารกันเชื้อรา หรือสารกันบูด หากบริโภคเข้าไปมากจะไปทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ ความดันโลหิตต่ำจนเกิดอาการช็อค บางรายอาจเกิดอาหารแพ้ เป็นผื่นขึ้นตามตัว อาเจียน หูอื้อ หรือมีไข้

หรือในบางครั้ง หากเลือกกินผักผลไม้ดอง แม้จะไม่ได้ใส่สารพิษอื่นๆ ลงไป แต่อาจมีการตกค้างอยู่ของยาฆ่าแมลง เนื่องจากเกษตรกรบางคนใช้ในปริมาณมากเกินไป จึงเกิดการตกค้างมากกับผลไม้ก่อนนำมาดอง หากบริโภคยาฆ่าแมลงเข้าไปมากๆ ในคราวเดียว จะทำให้เกิดพิษแบบเฉียบพลัน เช่น ทำให้กล้ามเนื้อสั่น กระสับกระส่าย ชักกระตุก และหมดสติ หายใจขัดจนถึงอาจหยุดหายใจได้ แต่พิษที่พบได้มากที่สุดก็คืออาการคลื่นไส้ อาเจียน หีองเดิน และหากสะสมอยู่ในร่างกายมากๆ จะทำให้เกิดมะเร็งได้

อาหารการกินในทุกวันนี้ที่ซื้อมาจากนอกบ้าน ควรสังเกตและเลือกซื้อจากร้านค้าที่เชื่อถือได้ หรือหากเป็นไปได้ การบริโภคอาหารสด หรืออาหารที่ปรุงเองใหม่ๆ ก็จะเป็นการปลอดภัยที่สุด