A1

หมูยอ ก็ไม่พ้นสารกันบูด

หมูยอ อาหารพื้นบ้านที่คนส่วนใหญ่นิยมชมชอบรับประทานและนิยมซื้อเป็นของฝากเวลาไปแอ่วเมืองเหนือหรือเยือนถิ่นอีสาน ซึ่งเป็นภูมิภาคที่ได้ชื่อว่า มีผลิตภัณฑ์แหนมและหมูยอ เป็นของดีของฝากประจำจังหวัด

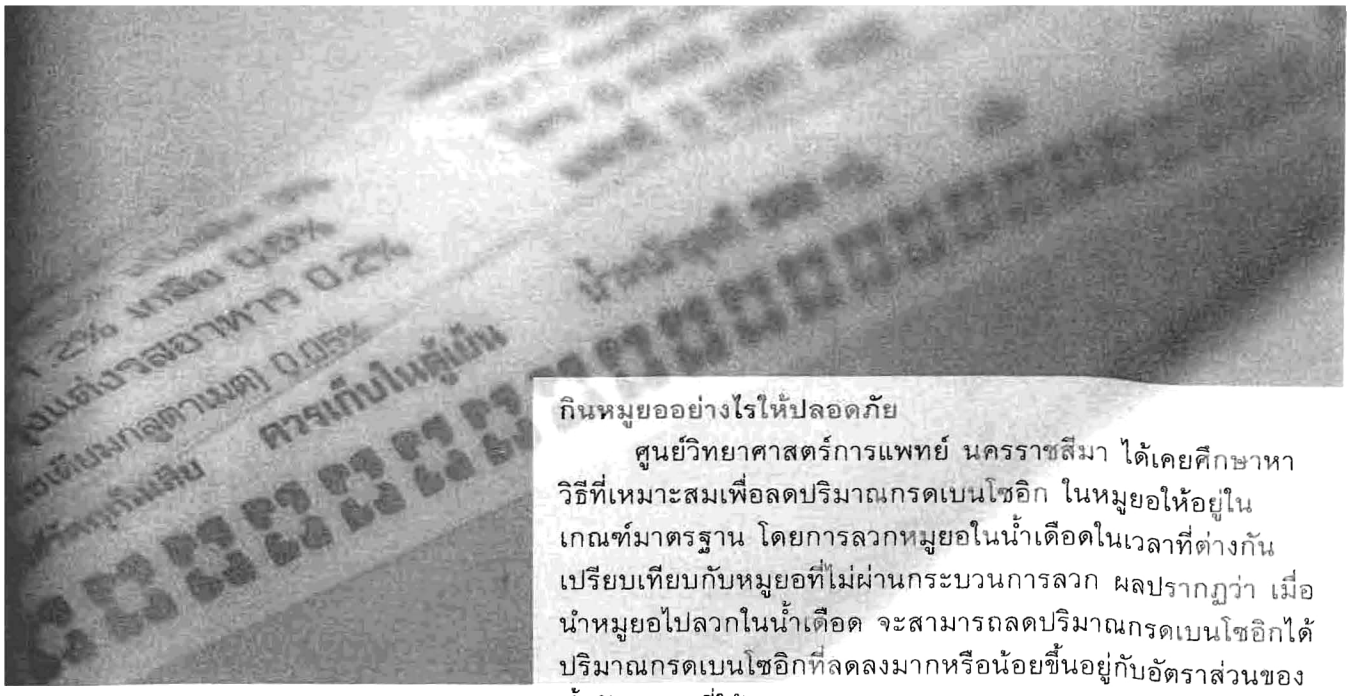
เดิมเวลาอยากกินหมูยอ เราอาจต้องรอให้คนซื้อมาฝาก แต่ตอนนี้แค่เดินเข้าร้านสะดวกซื้อก็มีขายแล้ว เพราะเขาพัฒนาให้หมูยอกลายเป็นสินค้าที่สามารถส่งขายได้ทั่วประเทศ แต่ผู้บริโภคก็ต้องระวังไว้นะคะ เพราะหมูยอจำเป็นมากที่ต้องใส่สารกันบูด เนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากเนื้อหมู ที่เอามาปั่นให้ละเอียดและผสมเครื่องปรุงตามสูตร ตีให้เหนียวหนับจนสามารถปั้นเป็นแท่งกลมๆ ได้ ก่อนจะทำให้สุก แม้เป็นอาหารที่สุกแล้ว แต่ก็อย่างที่ทราบกันว่า อากาศบ้านเรานั้นเหมาะสมกับการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์สุดๆ ดังนั้นอาหารชนิดนี้หากจะส่งขายทั่วประเทศ หรือแม้แต่เจ้าดังที่ขายในท้องถิ่นหรือตลาดสดประจำเมืองท่องเที่ยวทั้งหลาย ก็จำเป็นต้องผสมสารกันบูดกันไว้ก่อน ซึ่งส่วนใหญ่นิยมใช้กรดเบนโซอิกและกรดซอร์บิก เพื่อถนอมรักษาให้ผลิตภัณฑ์ไม่บูดเน่าเสียก่อนจะเข้าปากผู้บริโภค

กรดเบนโซอิกหรือเกลือเบนโซเอทมีคุณสมบัติในการละลายน้ำได้ดี เมื่อใส่ในอาหาร ทำให้รสชาติไม่เปลี่ยนแปลง และมีราคาถูก ประสิทธิภาพของกรดเบนโซอิก คือสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตและทำลายเชื้อจุลินทรีย์จำพวกยีสต์และแบคทีเรียได้ดี โดยปกติร่างกายของคนเรา สามารถกำจัดกรดเบนโซอิกออกได้โดยขับออกมาทางปัสสาวะ

ทำไมหมูยอต้องห่อใบตองหลายชั้น

ว่ากันว่า เป็นการถนอมอาหารแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน ห่อใบตองหลายชั้นแล้วนึ่งให้สุก จะช่วยให้หมูยอเก็บได้หลายวันโดยไม่ต้องใส่สารกันบูด

แต่จากการสำรวจของฉลาดซื้อ ก็ไม่แน่ใจนักว่า การห่อใบตองจะช่วยถนอมอาหารจริงหรือไม่ เพราะหลายเจ้าก็ใส่สารกันบูดอยู่ดี



การผสมสารกันบูดทั้งสองชนิดที่กล่าวมา ไม่ใช่เรื่องต้องห้าม สามารถทำได้ค่ะ ทางกระทรวงสาธารณสุขเขาอนุญาต แต่มีมาตรฐานกำหนดไว้ว่าต้องไม่เกิน 1000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม เพราะถ้ามากกว่านี้เราก็เสี่ยงกับการรับสารเคมีที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายมากเกินไป (ต้องไม่ลืมว่าวันหนึ่งเรากินอะไรสารพัดอย่าง อาจไปเจอเอาสารกันบูดสองตัวนี้เข้าอีกก็ได้)

ฉลาดซื้อจึงไปเดินตลาดเดินซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างและร้านสะดวกซื้อ แล้วได้หมูยอชนิดที่วางขายทั่วประเทศจำนวน 5 ยี่ห้อ ได้แก่ 1.เจ๊หงษ์ หมูยอ 2.เจ้าสัว เตียหงี่เฮียง 3.เวียงเหนือ หมูยอ 4.บ้านไผ่ หมูยอ 5.ส.ขอนแก่น หมูยอเล็ก แล้วยังได้หมูยอที่จำหน่ายใน กาดวโรรส ตลาดดังเมืองเชียงใหม่ มาอีก 3 ยี่ห้อ คือ ป้าย่น หมูยอตำรับจีนไหหลำ วิมลรัตน์ หมูยอพริกไทยดำและสมพัตร หมูยอ ตำรับอุดร ซึ่ง 3 ตัวหลังนี้ไม่มีวันหมดอายุระบุ เพราะแม่ค้าเขาแจ้งว่า "ขายหมดวันต่อวันจ้า"

กินหมูยออย่างไรให้ปลอดภัย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ นครราชสีมา ได้เคยศึกษาหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อลดปริมาณกรดเบนโซอิก ในหมูยอให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน โดยการลวกหมูยอในน้ำเดือดในเวลาที่ต่างกัน เปรียบเทียบกับหมูยอที่ไม่ผ่านกระบวนการลวก ผลปรากฏว่า เมื่อนำหมูยอไปลวกในน้ำเดือด จะสามารถลดปริมาณกรดเบนโซอิกได้ ปริมาณกรดเบนโซอิกที่ลดลงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอัตราส่วนของน้ำกับหมูยอที่ใช้

ฉะนั้นผู้บริโภคที่เคยเข้าใจว่าหมูยอเหล่านั้นสุกมาแล้ว สามารถแกะหมูยอออกจากห่อรับประทานทันที โดยไม่ผ่านการลวกหรือต้มจึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียใหม่ โดยนำหมูยอไปต้มหรือลวกในน้ำเดือดก่อนรับประทานก็จะปลอดภัยมากขึ้น

ผลทดสอบปริมาณสารกันบูดในหมูยอ

- มีสารกันบูดทุกยี่ห้อที่ฉลาดซื้อทดสอบ
- เจ๊หงษ์ เจ้าสัวเตียหงี่เฮียง ป้าย่น วิมลรัตน์ และสมพัตร มีปริมาณสารกันบูดเกินมาตรฐาน
- วิมลรัตน์ พบกรดเบนโซอิก 3931.83 มก./กก. ครองอันดับหนึ่ง รองลงมาได้แก่ สมพัตร 2969.75 มก./กก เจ้าสัวเตียหงี่เฮียง 2486.80 มก./กก. และเจ๊หงษ์ 1511.17 มก./กก. ส่วนป้าย่น ไม่พบกรดเบนโซอิก แต่พบกรดซอร์บิก ซึ่งเกินมาตรฐานไปนิดหน่อย คือ 1000.84 มก./กก.
- เวียงเหนือ บ้านไผ่ และ ส.ขอนแก่น พบสารกันบูดไม่เกินมาตรฐาน แต่เวียงเหนือก็ฉิวเฉียด พบกรดเบนโซอิก 915.89 มก./กก.

ผลทดสอบนี้เฉพาะตัวอย่างที่ส่งตรวจเท่านั้น แน่นอนว่าไม่ใช่ข้อสรุปที่ตายตัว เป็นเพียงการสำรวจเพื่อการเฝ้าระวังภัยที่อยู่ใกล้ตัวผู้บริโภค เพื่อให้ได้ตระหนักถึงสิ่งที่แอบแฝงอยู่กับความอร่อย ที่อาจจะกินเพลินจนลืมความสำคัญบางเรื่องบางสิ่งไป แม้เป็นการสำรวจเพียงไม่กี่ตัวอย่าง แต่ก็พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของผลิตภัณฑ์ที่สำรวจมีปริมาณสารกันบูดที่มากกว่ามาตรฐานกำหนด จึงขอฝากถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ช่วยสอดส่องมาตรฐานการผลิตของบริษัทผู้ผลิตหมูยออย่างสม่ำเสมอด้วย

สำหรับผู้บริโภค ก็อร่อยกันแต่พอดีๆ นะคะ อย่าหม่ำเพลินจนลืมไปล่ะว่าสารกันบูดเขาเยอะจริงๆ