

ผักที่ไม่ควรกินดิบ 9 ชนิด กินมากไปอาจได้โทษ



ผักที่ห้ามกินดิบ จริง ๆ แล้วอาจไม่ถึงกับเป็นผักต้องห้าม ทว่าควรบริโภคแต่น้อยเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพจะดีกว่า

จริงอยู่ว่าผักผลไม้มีประโยชน์กับร่างกาย ทว่าสิ่งที่ต้องรู้เพิ่มไปอีกอย่างก็คือผักบางชนิดไม่ควรจะกินดิบ ๆ ในปริมาณที่มากเกินไป เนื่องจากอาจก่อโทษมากกว่าประโยชน์ได้ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยบางโรค หรือ เด็ก คนชรา สตรีมีครรภ์ ร่างกายจะมีกลไกกำจัดสารพิษได้น้อยกว่า ดังนั้นต้องระวังเรื่องการทานผักดิบไว้บ้าง อย่างผัก 9 ชนิดดังต่อไปนี้ที่หากกินดิบบ่อย ๆ อาจเป็นการสะสมสารอันตรายต่อร่างกายโดยที่ไม่รู้ตัว



1. กะหล่ำปลี

กะหล่ำปลีมีวิตามินซีสูง กินแล้วมีประโยชน์แน่ ๆ แต่ต้องปรุงให้สุกก่อนรับประทาน เนื่องจากหากกินกะหล่ำปลีดิบในปริมาณมาก สารออกซาเลต (Oxalate) ในกะหล่ำปลีจะไปจับกับแคลเซียมที่กรวยไต จนกลายเป็นสารแคลเซียมออกซาเลต ซึ่งหากมีสารตัวนี้ที่กรวยไตมาก ๆ ก็เสี่ยงต่อโรคนิ่วในไตได้ อีกทั้งในกะหล่ำปลีดิบยังมีน้ำตาลชนิดหนึ่ง ซึ่งคนที่มีปัญหาในระบบย่อยอาหารอาจย่อยน้ำตาลชนิดนี้ไม่ได้ และอาจนำไปสู่อาการท้องอืด แน่นท้อง แต่หากนำกะหล่ำปลีไปปรุงสุก น้ำตาลที่ว่าจะเปลี่ยนโมเลกุลเป็นสารที่ย่อยได้ง่าย ไร้ปัญหาท้องอืดแน่นอน

นอกจากนี้ในกะหล่ำปลีดิบยังมีสารกอยโตรเจน (Goitrogen) สารที่ยับยั้งการสร้างฮอร์โมนของต่อมไทรอยด์ ทำให้ร่างกายดึงไอโอดีนจากเลือดไปใช้ได้น้อยกว่าปกติ จนอาจก่อให้เกิดโรคคอหอยพอกได้ ดังนั้นผู้ป่วยไฮโปไทรอยด์จึงไม่ควรทานกะหล่ำปลีดิบ แต่กอยโตรเจนจะสลายได้อย่างรวดเร็วเมื่อโดนความร้อน ฉะนั้นจึงควรบริโภคกะหล่ำปลีแบบปรุงสุกจะดีกว่า



2. ดอกกะหล่ำ

พืชชนิดหัวอีกอย่างที่คนป่วยไฮโปไทรอยด์ต้องระวังหากจะกินดิบ ๆ เพราะดอกกะหล่ำก็มีกอยโตรเจนเช่นกัน



3. บรอกโคลี

มาตรฐานเดียวกันกับกะหล่ำปลีและดอกกะหล่ำเลย บรอกโคลีมีน้ำตาลที่ควรต้องถูกย่อยด้วยความร้อนก่อนจึงจะไม่ก่อให้เกิดอาการท้องอืด และในบรอกโคลีดิบยังมีฮอร์โมนบางชนิดที่เป็นตัวกระตุ้นความเสี่ยงโรคไทรอยด์ แต่เจ้าฮอร์โมนที่ว่าจะถูกย่อยสลายไปเมื่อโดนความร้อน ดังนั้นบรอกโคลีจึงจัดเป็นผักอีกชนิดที่กินดิบมาก ๆ อาจก่อให้เกิดโทษได้



4. ถั่วฝักยาว

ถั่วฝักยาวเป็นพืชที่ปนเปื้อนยาฆ่าแมลงสูง ดังนั้นหากทานถั่วฝักยาวดิบ ๆ ที่มีการปนเปื้อนสารพิษเข้าไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสียได้ ดังนั้น หากชอบทานแบบดิบ ๆ ควรล้างให้สะอาดก่อน โดยหักเป็นท่อนแล้วนำไปแช่น้ำนาน ๆ หรือไม่ก็เลือกทานแบบสุกจะปลอดภัยกว่า



5. ถั่วงอก

ผักกินสดฮอตฮิตอันดับต้น ๆ อย่างถั่วงอกมักจะมีการปนเปื้อนแบคทีเรียซัลโมเนลลา และอีโคไล อีกทั้งยังมีสารโซเดียมซัลไฟต์ ซึ่งเป็นสารฟอกขาวที่เหล่าพ่อค้า แม่ค้ามักจะนำมาฟอกสีให้ถั่วงอกมีสีขาวน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นสารที่รักษาความสดของถั่วงอกให้เก็บไว้ขายได้นาน ซึ่งหากผู้บริโภคมีอาการแพ้สารชนิดนี้ หรือกินถั่วงอกดิบในปริมาณมาก ทางศูนย์ข้อมูลพิษวิทยา กระทรวงสาธารณสุข ก็บอกว่าอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจขัด ความดันโลหิตต่ำ และปวดท้องได้ แต่ถ้าหากนำถั่วงอกไปปรุงสุกก็จะช่วยทำลายเชื้อแบคทีเรีย และสารฟอกขาวได้จนไม่ก่อให้เกิดอันตรายค่ะ



6. หน่อไม้

ศูนย์ข้อมูลด้านอาหาร กระทรวงสาธารณสุข ชี้แจงว่า ในหน่อไม้สดมี Cyanogenic glycoside ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นไซยาไนด์ อันมีพิษต่อร่างกาย และหากร่างกายได้รับสารตัวนี้ในปริมาณมาก Cyanogenic glycoside จะเข้าไปจับกับฮีโมโกลบิน ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน ทูรนทูราย หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้ ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขจึงแนะนำให้ต้มหน่อไม้สัก 10 นาที หรือนำหน่อไม้ไปดอง (ซึ่งต้องผ่านการต้ม) ก่อนรับประทาน เพราะวิธีการปรุงสุกด้วยความร้อนจะช่วยสลาย Cyanogenic glycoside ได้



7. มันสำปะหลัง

Cyanogenic glycoside สารตัวนี้ยังตามมาหลอกหลอนในมันสำปะหลังด้วย ซึ่งทางสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ได้บอกว่า หากรับประทานมันสำปะหลังดิบในส่วนหัว ราก ใบ อาจมีพิษทำให้ถึงตายได้ โดยมีพิษขัดขวางการทำงานของระบบหัวใจและทางเดินโลหิต ทำให้ออกซิเจนเข้าสู่เซลล์สมองน้อยลง หรือเบา ๆ อาจเกิดอาการเวียนศีรษะ ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน หรืออุจจาระร่วง



8. ผักโขม

ผักใบเขียวขจีอย่างผักโขมดิบ ๆ มีกรดออกซาลิก (Oxalic) ที่เป็นตัวขัดขวางไม่ให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียมไปใช้ ดังนั้นคนที่ขาดธาตุเหล็กหรือแคลเซียมจึงไม่ควรทานผักโขมแบบดิบ ๆ ทว่าเจ้ากรดออกซาลิกตัวนี้จะหมดฤทธิ์ทันทีเมื่อเจอความร้อน ซึ่งก็หมายความว่าเราควรปรุงผักโขมให้สุกก่อนนำมารับประทานนั่นเองนะค่ะ แต่สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีภาวะดังกล่าวก็ยังสามารถทานผักโขมดิบได้



9. เห็ด

เห็ดสดที่มีเนื้อสีขาวทั่วไปมักจะตรวจพบสารอะการิติน (Agaritine) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง แต่จะสลายไปได้เองหากเห็ดเหล่านั้นผ่านการปรุงสุกแล้ว

อย่างไรก็ดี ขอย้ำกันอีกทีว่าผักเหล่านี้ไม่ใช่ผักต้องห้าม แต่ควรจำกัดปริมาณการบริโภคผักดิบ โดยไม่ควรรับประทานต่อเนื่องกันทุกวัน ๆ จนเกิดการสะสมของสารที่เป็นโทษ โดยเฉพาะผู้ป่วยบางโรคนะคะ ทั้งนี้ ก่อนจะทานผักชนิดใดก็ตาม ควรล้างผักให้สะอาดด้วยจะปลอดภัยที่สุดค่ะ

5 วิธีล้างผัก ลดสารฆ่าแมลง

www.kapook.com

วิธีที่ 1 Baking Soda

ใช้เบกกิ้งโซดา

1 ช้อนโต๊ะ : น้ำอุ่น 20 ลิตร

แช่ทิ้งไว้ 15 นาที

ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 80-95%

วิธีที่ 2

ให้น้ำไหลผ่าน

เด็ดผักเป็นใบ

ล้างน้ำไหลผ่านหลายๆ ครั้ง

ลดสารตกค้างได้ 54-63%

วิธีที่ 3 น้ำส้มสายชู

ใช้ด่างทับทิม

20-30 เกล็ด : น้ำ 4 ลิตร

แช่ทิ้งไว้ 10 นาที

ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 35-43%

วิธีที่ 4 น้ำส้มสายชู

ใช้น้ำส้มสายชู

1 ช้อนโต๊ะ : น้ำ 4 ลิตร

แช่ทิ้งไว้ 10 นาที

ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 29-38%

วิธีที่ 5 เกลือป่น

ใช้เกลือป่น

1 ช้อนโต๊ะ : น้ำ 4 ลิตร

แช่ทิ้งไว้ 10 นาที

ล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ลดสารตกค้างได้ 27-38%

ข้อมูลจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข