



ในก๋วยเตี๋ยว...มีอะไร ?



รู้ไหมในก๋วยเตี๋ยว มี เส้น ลูกชิ้นสีสด
เครื่องปรุงรส และยังมีอะไรอยู่ในนี้อีกบ้าง



ร่วมบอกเล่าโดย ครูเก๋จ
และนักวิจัยรุ่นจิ๋ว

ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ...
ของโปรดของพีๆ

สารกันบูด
ใส่กันเยอะใน
เส้นก๋วยเตี๋ยว

สารพิษจากเชื้อรา
ในถั่วลิสงปนชั้นรา
พริกปนชั้นรา

สารกันบูด
มักพบใน ลูกชิ้น
ที่ไม่มี อย.

เราจะพาไปรู้จักสิ่งที่แฝงอยู่ในก๋วยเตี๋ยวต้มยำจานโปรด
ที่ใช้เครื่องปรุงคุณภาพไม่ดีมาปรุงก๋วยเตี๋ยว

เย็นตาไฟ...ของโปรดของน้องๆ

สารกันบูด
มักพบใน ลูกชิ้น
ที่ไม่มี อย.

สารกันบูด
ใส่กันเยอะใน
เส้นก๋วยเตี๋ยว

สีสังเคราะห์
(สีแดง)
ในซอสเย็นตาไฟ

เราจะพาไปรู้จักสิ่งที่แฝงอยู่ในก๋วยเตี๋ยวเย็นตาไฟจานโปรด
ที่ใช้เครื่องปรุงคุณภาพไม่ดีมาปรุงก๋วยเตี๋ยว
เพื่อเรียนรู้วิธีเลือกกินก๋วยเตี๋ยวอย่างปลอดภัย

ก๋วยเตี๋ยว...มีอะไร ?

ใคร ๆ ก็ชอบกินก๋วยเตี๋ยว

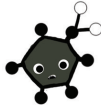
เส้นเล็กต้มยำ บะหมี่หมูแดง หมี่หมูน้ำตก
เส้นใหญ่เย็นตาโฟ บะหมี่น้ำใส เส้นใหญ่หน้าชั้น



เส้นหมี่แห้งลูกชิ้น

ก๋วยเตี๋ยวมีมากมายหลายชนิด
แต่ก่อนจะอร่อยมากไปกว่านี้

**อยากรู้ไหม
ว่ามีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง**



**สารกันบูด กลุ่ม กรดเบนโซอิก
และเกลือเบนโซเอต**

เป็นวัตถุกันเสีย พบในเส้นก๋วยเตี๋ยว
และซอสปรุงรส และอาจพบในลูกชิ้น
ที่เก็บไว้นาน ๆ โดยไม่แช่เย็น
ถ้าได้รับสารนี้ในปริมาณมากเกินไป
จะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ได้รับปริมาณมาก ๆ
ติดต่อกันนาน ๆ จะส่งผลเสียต่อดับ ไต



บะหมี่แห้งลูกชิ้น



มักพบในบะหมี่ เช่น
บะหมี่เหลือง บะหมี่หยก
ในลูกชิ้นสีส้ม ลูกชิ้นสีชมพู
หมูแดง ในบะหมี่หมูแดง
และน้ำซอสเย็นตาโฟ

สีสังเคราะห์



เย็นตาโฟ

**คนที่แพ้สีสังเคราะห์
จะเกิดอาการลมพิษ**



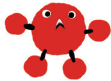
ก๋วยเตี๋ยว มีอะไร ?



สารกันบูด กลุ่ม ไนเตรต-ไนไตรต์

เป็นวัตถุกันเสีย

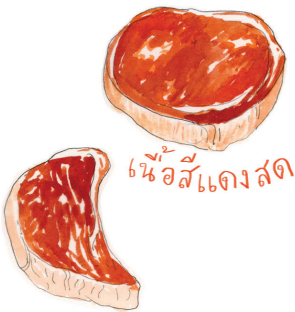
ถ้านำมาใส่ในเนื้อดิบ จะทำให้มีสีแดงเหมือนสดใหม่
ถ้าได้รับสารนี้มากเกินไป ทำให้อ่อนเพลีย ปากซีด
ปลายมือปลายเท้าเขียว หายใจไม่สะดวก หมดสติ
ในเด็กเล็กอาจเสียชีวิตได้



เส้นหมี่เนื้อสดดับ

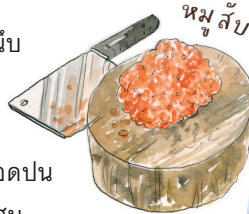
สารเร่งเนื้อแดง - ห้ามใช้ในอาหาร

ยาแก้หอบหืดเมื่อฉีดให้สัตว์ ทำให้มีเนื้อแดงมากกว่า
ไขมัน แต่อันตรายมาก ทำให้เกิดอาการมือสั่น
กล้ามเนื้อกระตุก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ
เป็นลม คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าได้รับมาก ๆ ทำให้หัวใจ
เต้นผิดปกติ หัวใจวาย และเสียชีวิตได้



บอแรกซ์ - ห้ามใช้ในอาหาร

ถ้านำมาใช้หมักเนื้อ ทำให้เนื้อเหนียวหนึบ
กรอบ มักพบในหมูสับเหนียวหนึบ
ลูกชิ้นเต่ง ถ้าได้รับมาก ๆ อาจทำให้
คลื่นไส้ อาเจียนเป็นเลือด อูจาระมีเลือดปน
เยื่อตาอักเสบ เบื่ออาหาร หากได้รับสะสม
เป็นเวลานาน ทำให้ผิวหนังแห้ง และ ไตวาย...
ตายได้



หมูสับ

ปะหมี่เย็นตาไฟแห้ง

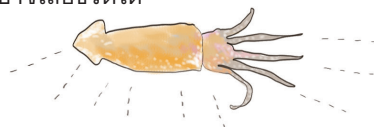


ใหญ่โพทะเล



ฟอर्मาลิน (น้ำยาดองศพ) - ห้ามใช้ในอาหาร

มักพบในอาหารทะเลที่เก็บไว้นานโดยไม่แช่เย็น ส่งผลร้าย
ต่อสุขภาพ คือ หายใจไม่ออก ปอดอักเสบ คลื่นไส้ อาเจียน
หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้



เส้นก๋วยเตี๋ยว มีอะไร ?

พบ 'สารกันบูด' ประเภท กรดเบนโซอิก

ในเส้นใหญ่ เส้นเล็ก มากกว่า บะหมี่ และเส้นหมี่



?

อาจพบสารเคมีประเภทอื่น ๆ ด้วย เช่น

'สีสังเคราะห์' ในเส้นบะหมี่เหลือง บะหมี่หยก

น้ำมันเก่าใช้แล้ว ผู้ผลิตบางราย อาจนำมาทำ

เส้นก๋วยเตี๋ยวไม่ให้เกาะตัวเป็นก้อน

น้ำมันเก่ามี 'สารโพลาร์' เป็นสาเหตุของ

โรคหัวใจและหลอดเลือด มีสารก่อมะเร็ง



?

ช่างคู่มือน่ากินเลยใช่ไหม

ก๋วยเตี๋ยวขามโปรด

ถ้าเรารู้จักเลือกซื้อเลือกกิน

ก็จะปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ



เลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวอย่างไร...ให้ปลอดภัย



- ❌ ไม่ควรซื้อเส้นสดที่เก็บนอกตู้เย็นนานหลายวันโดยไม่เสีย แสดงว่าใส่สารกันบูดเยอะแน่
- ❌ ควรเลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีการแสดงฉลาก และมีเครื่องหมาย อย.
- ❌ ไม่ควรซื้อบะหมี่ที่มีสีเหลืองหรือสีเขียวฉูดฉาด ให้สงสัยว่ามีการใส่ 'สีสังเคราะห์' ลงไป ซึ่ง อย. ไม่อนุญาตให้ใช้
- ❌ ไม่ควรซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีกลิ่นเหม็นหืน เหม็นเปรี้ยว มีจุดสี อาจเป็นเส้นที่เก็บไว้นานมาก



ลูกชิ้น มีอะไร ?

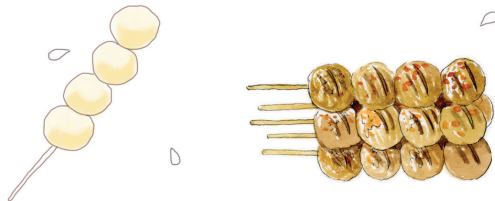
มักพบ 'สารกันบูด' ประเภท กรดเบนโซอิก
ในลูกชิ้น ถ้าเรากินบ่อยๆ ย่อมไม่ดีต่อสุขภาพแน่



เลือกซื้อลูกชิ้นอย่างไร...ให้ปลอดภัย



- 😊 ควรเลือกซื้อลูกชิ้นที่มีเครื่องหมาย อย. มีฉลากบอกวันที่ผลิต วันหมดอายุ และสถานที่ผลิตที่ตรวจสอบได้
- 😊 เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ ควรเลือกซื้อลูกชิ้นที่ไม่ใส่สารกันบูด



- 😊 ก่อนซื้อควรสังเกตวิธีการเก็บรักษาสินค้าของผู้ขาย ว่าเก็บลูกชิ้นในตู้แช่เย็น หรือใช้น้ำแข็งเพื่อควบคุมความเย็นไว้ตลอดเวลาหรือไม่
- 😊 ควรเลือกซื้อถุงที่มีความเย็นอยู่ ไม่ควรซื้อลูกชิ้นแบ่งขายที่บรรจุอยู่ในถุงที่ไม่มีการแสดงฉลาก ไม่มีเครื่องหมาย อย.

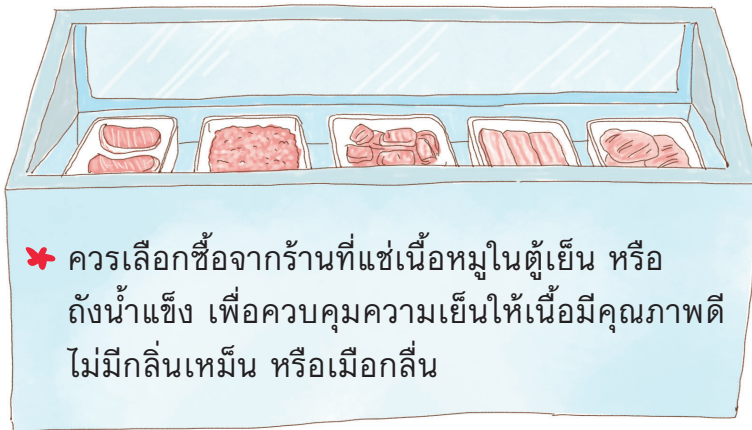
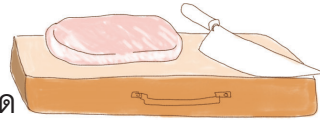


เนื้อหมูสด มีอะไร ?

มักพบ **ไนเตรต ไนไตรต์** ในเนื้อหมูสด รวมถึง สารเร่งเนื้อแดง

เลือกซื้อเนื้อหมูสดอย่างไร...ให้ปลอดภัย

- * ควรเลือกซื้อเนื้อหมูจากเขียงหมูอนามัย ที่มีการรับรองจากหน่วยงานที่เชื่อถือได้ เช่น กรมปศุสัตว์ กรมอนามัย เป็นต้น และบริเวณจำหน่าย รวมถึง เขียง มีด อุปกรณ์ที่สัมผัสเนื้อหมูต้องมีความสะอาด



Freeze

- * ควรเลือกซื้อจากร้านที่แช่เนื้อหมูในตู้เย็น หรือ ถังน้ำแข็ง เพื่อควบคุมความเย็นให้เนื้อมีคุณภาพดี ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือเมือกกลิ่น



- * ควรเลือกซื้อเนื้อหมูที่มีสีชมพูอ่อน เนื้อแน่น นุ่มเป็นมัน กัดแล้วไม่บวม หมู ปกติจะมีเนื้อแดง 2 ส่วน มัน 1 ส่วน เมื่อหั่นทิ้งไว้จะมีน้ำซึมออกมา และผิวไม่แห้ง





ซอสเย็นตาโฟ มีอะไร ?



ซอสสีแดงจัด ที่ใส่ใน ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ
มี สารกันบูด ประเภท กรดเบนโซอิก
ผู้ผลิตนิยมใช้ เพราะเก็บได้นาน
และมี สีสังเคราะห์ เพื่อให้มีสีสันสดใสน่ากิน



เลือกซื้อ ซอสเย็นตาโฟ อย่างไร...ให้ปลอดภัย

ไม่ควรซื้อ ซอสเย็นตาโฟ ที่มีสีแดงฉูดฉาด
ควรซื้อยี่ห้อที่ใช้ **เต้าหู้ยี้** เป็นส่วนผสม ซึ่งมีสีชมพูอ่อน ๆ



น้ำปลา

น้ำปลาตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข
แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ น้ำปลาแท้
น้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น และน้ำปลาผสม

น้ำปลาผสม พบว่ามีการใช้ สารกันบูด
ประเภท กรดเบนโซอิก เกินมาตรฐาน



เลือกซื้อน้ำปลาอย่างไร...ให้ปลอดภัย

- ควรซื้อน้ำปลา และซอสที่มี อย. มีฉลากบอกวันผลิต
วันหมดอายุ สถานที่ผลิตที่ตรวจสอบได้
- น้ำปลาที่ดี มีสีน้ำตาลแดงใส มีกลิ่นปลา ใส่ในขวด
ที่มีฝาปิดแน่น มีพลาสติกห่อหุ้มฝาขวด

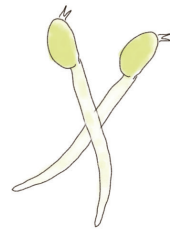


ยังอาจจะมึนอะไรในก๋วยเตี๋ยว...อีก

สารฟอกขาว

พบใน **วุ้นเส้น เส้นก๋วยเตี๋ยว ถั่วงอก**
ที่มีสีขาวผิดปกติ

ถ้าได้รับสารนี้ปริมาณมากเกินไป
ทำให้ปวดท้อง เวียนศีรษะ อาเจียน ท้องร่วง
คนที่แพ้สารนี้ อาการจะยิ่งรุนแรง
หายใจไม่สะดวก หมดสติ ถึงขั้นเสียชีวิต



ดังนั้นต้องเลือกซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยว
วุ้นเส้น ที่มีการแสดงเครื่องหมาย อย.



เชื้อโรคในเนื้อดิบ

ทำให้เกิดไข้หูดับ มีไข้ ปวดศีรษะ คอแข็ง
ติดเชื้อในกระแสเลือด หูหนวก อัมพาต
ถึงขั้นเสียชีวิต

ดังนั้นต้องรับประทาน
เนื้อปรุงสุก เลือดปรุงสุก



สารพิษจากเชื้อรา

พบเชื้อราใน **ถั่วลิสง พริกป่น** ที่เก็บในที่ชื้น
เป็นเวลานาน อาจก่อโรคร้าย เช่น มะเร็ง

ดังนั้นต้องเลือกซื้อถั่วลิสง พริกแห้ง
ที่ไม่มีเชื้อรามาคั่ว และเก็บในที่แห้ง ไม่อับชื้น



เห็นไหมว่า ใน **ถ้วยเดียว 1 ชาม** อาจมีสารก่ออันตรายต่อสุขภาพเด็ก ๆ เจือปนอยู่หลายชนิด หากไม่เลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพดี มาใช้ในการปรุงประกอบ ถ้วยเดียว การรับประทานถ้วยเดียวบ่อยครั้ง อาจทำให้ได้รับสารกันบูดมากเกินไป จะส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้ในอนาคต

ทางเลือกที่ปลอดภัย คือ

หากมีการปรุงแต่งถ้วยเดียว

ด้วย 'สารกันบูด'
ใน 1 อาทิตย์...



เด็กประถม



เด็กมัธยม

ไม่ควร รับประทานถ้วยเดียว
มากกว่า 2 ชาม

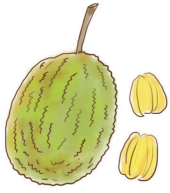
ไม่ควร รับประทานถ้วยเดียว
มากกว่า 3 ชาม



เพราะเด็ก ๆ ยังได้รับ **กรดเบนโซอิก** จากอาหารแปรรูปอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เนื้อสัตว์แปรรูป ผลิตภัณฑ์ขนมอบ ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม ปรุงแต่ง เป็นต้น

ดังนั้น ไม่ควรกินอาหารแปรรูปที่ปรุงแต่ง ด้วยสารเคมี เช่น **สารกันบูด สีสังเคราะห์** มากเกินไป หันมากินอาหารที่ปรุงด้วยวัตถุดิบ สดใหม่ คุณภาพดี ผ่านการเลือกสรรอย่างใส่ใจ กันดีกว่า





ข้อเสนอแนะ เพื่อให้เด็กๆ ปลอดภัยคือ



★ อย่ากินอาหารแปรรูปที่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี เช่น **สารกันบูด สีสังเคราะห์ สารฟอกขาว** ทุกวัน ต้องสลับกินอาหารอื่น ที่ไม่ใช่สารเคมีเหล่านี้



★ กินผักผลไม้สดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยขับสารพิษ



★ ถ้าอยากกินอาหารปรุงแต่งเหล่านี้ ต้องเลือกที่มี อย. และอย่ากินเยอะ อย่ากินบ่อย หากเรากินอาหารที่ **ใส่สารเคมีสังเคราะห์** เหล่านี้เป็นประจำ จะป่วยเป็นโรคร้ายในอนาคต



“อร่อยอย่างเดียวไม่พอ ต้องปลอดภัยด้วยนะตัวเอง รักนะจ๊ะ”





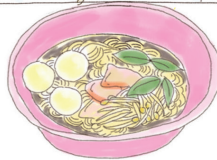
โครงการวิจัยด้านการส่งเสริมความรู้ในการจัดการความปลอดภัยการบริการอาหารโรงเรียน
สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้แต่ง

ผศ.ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์

ผศ.ดร.อาณัติ นิตินรรมยง

นายจักรกฤษณ์ สกลกิจดิณภากุล



จัดทำโดย

สำนักส่งเสริมการบริโภคโภชนาการ สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 0 2579 7435 ต่อ 3301 — 3313 โทรสาร : 0 2579 9803

<http://www.arda.or.th>





ก๋วยเตี๋ยว
ปลอดภัย

ไม่ใช่สีสังเคราะห์

ไม่ใช่วัตถุกันเสีย

คุณสบายใจเลือกใช้ถึงน้ำแข็ง
แช่ลูกชิ้น เนื้อหมูสด
แทนการใช้สารกันบูด

หม้อก๋วยเตี๋ยว
ไร้สารตะกั่ว



เลือกก๋วยเตี๋ยวจากร้านคุณสบายใจ
วัตถุดิบสดใหม่ สะอาด ปลอดภัยจากสารกันบูด เชื้อรา
ใส่ใจ ตั้งใจ เต็มใจดูแลอาหารในโรงเรียนให้ปลอดภัย
เด็กๆ ได้กินอาหารอย่างสบายใจ
เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงของเด็กๆ และเราทุกคน