

# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 4 ฉบับที่ 4 เมษายน 2558

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

## ★ กล่องโฟมใส่อาหาร กินสบาย แต่...ตายเร็ว ★

ปัจจุบัน ผู้ประกอบการค้าอาหารมักนิยมใช้ภาชนะสำเร็จรูปที่ทำจากโฟม ทั้งหมด ด้วย กล่องบรรจุอาหารปรุงสำเร็จ เช่น ข้าวผัด ผัดกระเพรา กระเพาะปลา ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ เนื่องจากสะดวก ใช้งาน รวดเร็ว และราคาถูก การนำภาชนะโฟมมาบรรจุอาหารร้อนต้องใช้อย่างระมัดระวัง เพราะหากโฟมสัมผัส



กับอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน สารเคมีที่เราที่มองไม่เห็นในเนื้อโฟมจะหลอมละลายออกมาปนเปื้อนอยู่ในอาหารที่เรากินเข้าไป และค่อยๆ เกิดพิษสะสมในร่างกายโดยไม่รู้ตัว สารเคมีที่พบในภาชนะโฟมบรรจุอาหาร ที่สำคัญมี 3 ตัว ได้แก่

1. สารสไตรีน (Styrene) เป็นสารก่อมะเร็ง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก มีผลต่อสมองและเส้นประสาท ทำให้อ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย นอนหลับยาก ระบบฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ ทำให้ต่อมไทรอยด์มีปัญหา และประจำเดือนในสตรีผิดปกติ
2. สารเบนซีน (Benzene) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน สารชนิดนี้ละลายได้ดีในน้ำมัน เมื่อเข้าสู่ร่างกาย ทำให้เกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน หัวใจเต้นแรง หากได้รับสารชนิดนี้เป็นเวลานาน ทำให้เป็นโรคโลหิตจาง เนื่องจากสารเบนซีนจะทำลายไขกระดูก ทำให้จำนวนเม็ดเลือดลดลง
3. สารพทาเลท (Phthalate) เป็นสารที่มีพิษต่อระบบสืบพันธุ์ ทำให้ผู้ชายเป็นหมัน ส่วนในหญิงมีครรภ์ อาจทำให้ลูกเป็นดาวน์ซินโดรม และอายุสั้นได้

ทั้งนี้ การละลายของสารเคมีทั้ง 3 ชนิด จะมากขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ ได้แก่ อุณหภูมิของอาหาร ไขมันในอาหาร และระยะเวลาที่อาหารสัมผัสกับภาชนะโฟม โดยอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารประเภทผัด ทอด จะทำให้สารสไตรีนละลายออกมาได้มากกว่า



## มาตรฐานแห่งความปลอดภัยของพลาสติกบรรจุอาหารชนิดต่างๆ ที่นิยมใช้ในท้องตลาดกันบ้าง

1. ถุงเย็น มีลักษณะค่อนข้างใส นิ่ม ยืดหยุ่นพอสมควร ห้ามใช้บรรจุอาหารร้อน
2. ถุงร้อน มีลักษณะใสมาก และมีความกระด้างมากกว่าถุงเย็น ไม่ยืดหยุ่น สามารถบรรจุอาหารที่มีไขมันและความร้อนได้ สามารถทนความร้อนได้ถึง 100 - 120 องศาเซลเซียส แต่สำหรับอาหารทอดเสร็จใหม่ๆ อาจมีอุณหภูมิสูงกว่านี้ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย จึงควรพักอาหารทอดให้คลายความร้อนก่อนบรรจุใส่ถุง
3. ถุงหูหิ้วหรือถุงก๊อบแก๊บ ไม่ควรนำไปบรรจุอาหาร โดยเฉพาะอาหารร้อน หรืออาหารที่มีไขมัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ของทอด เพราะจะทำให้สารเคมีในถุงพลาสติกออกมาปนเปื้อนกับอาหาร
4. ฟิล์มยืดหรือถุงพลาสติกห่อหุ้มอาหาร การใช้ฟิล์มยืดปิดภาชนะระหว่างการอุ่นอาหารด้วยเตาไมโครเวฟ จะช่วยเก็บความชื้น ช่วยให้อาหารร้อนเร็วขึ้นได้ แต่ไม่ควรใช้ในขั้นตอนการทำให้อาหารสุก และไม่ควรให้ฟิล์มยืดสัมผัสกับอาหารโดยตรง ควรห่างกันอย่างน้อย 1 นิ้ว เพราะถ้าฟิล์มยืดสัมผัสกับอาหาร ฟิล์มยืดจะได้รับความร้อนสูงและอาจละลายติดกับอาหารได้



นอกจากในแง่ของความปลอดภัยต่อสุขภาพแล้ว โฟมและพลาสติกยังเป็นวัสดุสังเคราะห์ที่ย่อยสลายยาก เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม หากฝังกลบโฟมต้องใช้เวลาประมาณ 1,000 ปี กว่าที่จะย่อยสลายได้หมด ส่วนพลาสติกใช้เวลาย่อยสลายประมาณ 450 ปี และหากเผาจะทำให้เกิดสารก่อมะเร็ง ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน

