

สารเคมี  
ตกค้าง  
ในอาหารสด



อาหารสด ทั้งผักผลไม้และเนื้อสัตว์ที่  
สีสันดูสดใหม่น่ารับประทาน แต่อาจแอบแฝง  
ภัยที่ไม่ควรชะล่าใจ ซึ่งก็คือ สารเคมีตกค้างใน  
อาหาร ที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่การเพาะปลูกเก็บเกี่ยว  
ขนส่ง สามารถติดมากับดิน น้ำ สิ่งแวดล้อม  
นอกจากนี้อาจมีสารที่เติมลงไปเพิ่มเติม ทั้งยา  
ฆ่าแมลง ยาฆ่าเชื้อรา รวมถึงสารปรุงแต่ง อาทิ  
สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อหมู สารกันราหรือกรด  
ซาลิซิลิก สารบอแรกซ์ และอีกมากมายที่หาก  
ร่างกายได้รับอย่างต่อเนื่องในปริมาณหนึ่งอาจ  
อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต เพราะฉะนั้นจึงควรรู้จัก  
ระวัง และป้องกันสารพิษตกค้างในอาหาร

## รู้จักชนิด ของสารเคมีปนเปื้อน ในอาหาร

แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ได้แก่



1

สารเคมีที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เกิดขึ้นจากอาหารที่มาจากพืชและสัตว์ ส่วนใหญ่พบก่อนระหว่าง และหลังเก็บเกี่ยวได้แก่

- ☹ สารพิษจากเชื้อรา ได้แก่ อะฟลาท็อกซิน ฯลฯ
- ☹ สารพิษจากพืช ได้แก่ เห็ดพิษ น้ำมันส่ำปะหลัง ฯลฯ
- ☹ สารพิษจากสัตว์ ได้แก่ พิษในหอย ปลาทะเล ปลาปักเป้าทะเล ฯลฯ



2

สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยเจตนา ไม่ว่าจะเพื่อการเปลี่ยนแปลงกลิ่น สีรส การเน่าเสีย ฯลฯ หากใช้ในปริมาณที่กฎหมายกำหนดจะปลอดภัย แต่ถ้าใช้มากเกินไปอาจเกิดอันตรายได้แก่

- ☹ สารปรุงแต่งอาหารหรือเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ผงชูรส เป็นต้น
- ☹ วัตถุเจือปนในอาหาร เช่น สารเร่งเนื้อแดง สารกันรา สารฟอกสีอาหาร เป็นต้น



3

สารเคมีที่เติมลงในอาหารโดยไม่ได้เจตนาหรือเกิดขึ้นโดยบังเอิญ อาจติดมากับอาหาร บรรจุภัณฑ์ หรือปนเปื้อนระหว่างการผลิตได้แก่

- ☹ สารเคมีทำความสะอาด
- ☹ โลหะจากหมักพิมพ์ ฯลฯ



# สารปนเปื้อน อันตรายคาดไม่ถึง

หลายคนอาจละเลยและคาดไม่ถึงว่า ถ้าร่างกายได้รับสารเคมีตกค้างในอาหาร  
มากเกินไปรับไหว จะเกิดความผิดปกติร้ายแรงตามมาได้  
ลองมาดูพิษภัยจากสารปนเปื้อนแต่ละชนิด



1

## ยาฆ่าแมลง หรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

ถ้าได้รับปริมาณมากเกินไปจะมีอาการ

- ❗ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย กระจกตากระส่ำ หมดสติ หายใจขัด
- ❗ ถ้าสะสมมากอาจเป็นมะเร็งและร้ายแรงถึงขั้นหยุดหายใจ



2

## สารกันรา หรือกรดซาลิซิลิก (Salicylic Acid)

มักอยู่ในอาหารดองถ้าได้รับปริมาณมาก  
จะส่งผล

- ❗ ทำลายเซลล์ในร่างกาย
- ❗ ทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร ลำไส้จน  
เป็นแผล
- ❗ ความดันโลหิตต่ำจนอาจช็อคได้
- ❗ ถ้าแพ้จะมีผื่นขึ้น อาเจียน มีไข้ หูอื้อ





3

### บอแรกซ์

มักพบในผลิตภัณฑ์จากเนื้อสด เช่น หมูสด ลูกชิ้น ไส้กรอก ฯลฯ ถ้าได้รับบ่อยและนานจะมีอาการ

- ⚠️ อ่อนเพลีย หนึ่งตาบวม ผิวน้ำแห้ง อักเสบ
- ⚠️ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อูจจาระร่วง
- ⚠️ ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้



5

### สารเร่งเนื้อแดง

มักพบในเนื้อหมู หากได้รับในปริมาณมากเกินไป จะมีอาการ

- ⚠️ มือสั่น ปวดเวียนศีรษะ กระวนกระวาย
- ⚠️ คลื่นไส้ อาเจียน
- ⚠️ ผู้ที่มีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไฮเปอร์ไธรอยด์ ทารก หญิงมีครรภ์จะไวต่อสารนี้มาก



4

### ฟอร์มาลิน (Formalin)

มักพบว่ามีการปนเปื้อนในอาหารสด หากทานโดยตรงจะมีอาการ

- ⚠️ ปวดท้อง อาเจียน อูจจาระร่วง
- ⚠️ ตับ ไต หัวใจเสื่อมลง
- ⚠️ หมดสติ และร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต



6

### สารฟอกขาวหรือ สารโซเดียมไฮโดรซัลไฟต์

ช่วยให้อาหารขาวน่าทาน ถ้าได้รับปริมาณมากจะมีอาการ

- ⚠️ ปาก ลำคอ กระเพาะอาหารอักเสบ
- ⚠️ แน่นหน้าอก หายใจติดขัด ความดันเลือดต่ำ
- ⚠️ ปวดท้อง ปวดหัว อาเจียน อูจจาระร่วง
- ⚠️ หากแพ้สารนี้จะถ่ายเป็นเลือด ซ็อก หมดสติ ไตวาย เสียชีวิตได้

นี่คืออันตรายจากสารเคมีในอาหาร ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายเมื่อมีการสะสมเป็นเวลานานและได้รับในปริมาณมาก ดังนั้นก่อนจะรับประทานอาหารใดๆ ก็ควรต้องใส่ใจคัดเลือกสิ่งที่ดีต่อร่างกายอย่างแท้จริง



# 4 สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ที่ต้องแบน

การตกค้างของสารเคมีในอาหารส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำลายสิ่งแวดล้อม  
ฆ่าแมลงที่มีประโยชน์ต่อไร่ นา เป็นพืชต่อปลา สารเคมีตกค้างอันตราย ได้แก่

## 1 คาร์โบฟูราน (Carbofuran)

พิษต่อระบบประสาทและหัวใจ หลอด  
เลือด โดยทำให้เกิดอาการคลื่นไส้  
อาเจียน ปวดเกร็งที่ท้อง น้ำลายมาก  
เสียการทรงตัว หายใจลำบาก ความดัน  
โลหิตสูงขึ้น กลั้นปัสสาวะไม่อยู่

## 3 เมทโทไม (Methomyl)

วิงเวียน แขนงหน้าอก เหงื่อออกมาก  
ซีฟจรเต้นช้าลง หาดเกิดพิษเฉียบพลัน  
จะชักกระตุก ความดันต่ำ การหายใจ  
ล้มเหลว และทำให้เสียชีวิต

## 2 ไดโครโทฟอส (Dicrotophos)

เป็นอันตรายต่อผิวหนังอย่างรุนแรง  
หากได้รับพิษมากจะหายใจลำบาก  
สั่น ชัก ล้มหมดสติ โคม่า ส่วนใหญ่  
พิษเฉียบพลันจะเกิดขึ้นภายใน 12  
ชั่วโมงหลังได้รับพิษ

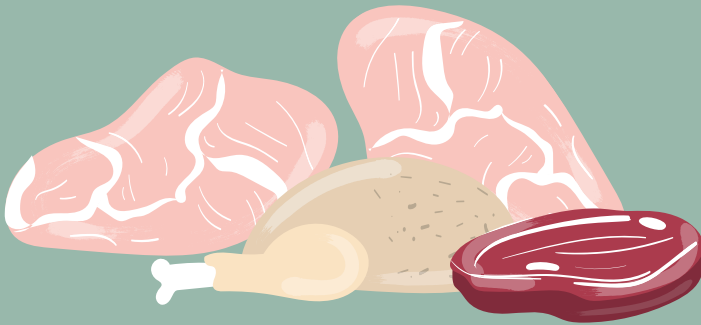
## 4 อีพีเอ็น (EPN)

ทำให้แขนงหน้าอก กล้ามเนื้อกระตุก  
สูญเสียการทรงตัว เกิดการระคาย  
เคืองที่ปอด ไอ หายใจสั้น หากได้  
รับปริมาณมาก จะทำให้มีการหลั่ง  
ของเหลวที่ปอด เกิดการบวม และ  
หยุดหายใจ



# เทคนิคเลือกเนื้อสัตว์ ให้ปลอดภัย

หน้าตาสวยไม่ได้ดีเสมอไป โดยเฉพาะเนื้อสัตว์น่าทานนั้นอาจแฝงด้วยสารพิษ เช่น สารเร่งเนื้อแดง วิธีเลือกซื้อเนื้อสัตว์ในตลาดมีดังนี้



## เนื้อหมู

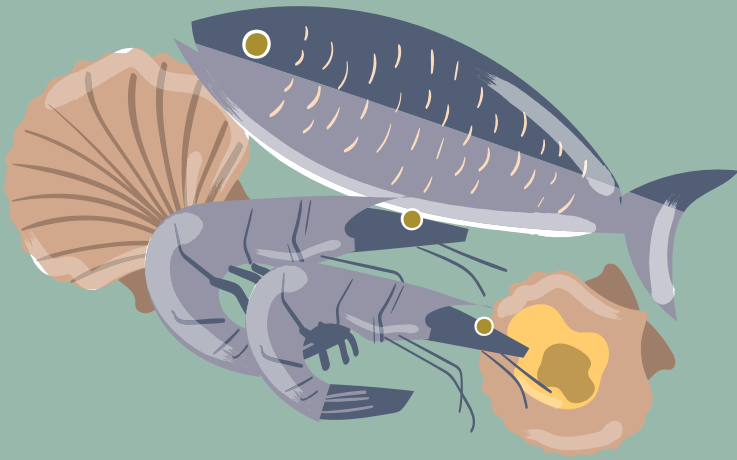
เนื้อควรมีสีชมพูอ่อน นุ่ม  
มันมีสีขาว ไม่มีเม็ดสาकु  
(ไขพยาธิ)

## เนื้อวัว

เนื้อสีแดงสด ไม่เขียวคล้ำ  
มันมีสีเหลือง ไม่มีเม็ดสาकु

## ไก่

เลือกตัวอ้วน กตดูตรง  
หน้าอกจะนูนแน่น ตีนนุ่ม  
หนังสดใสไม่เหี่ยวย่น ไม่มี  
กลิ่นเหม็น ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม  
ไม่มีรอยชำตามท้องและคอ



### ปลาน้ำจืดและปลาทะเล

ปลาสดจะมีหนังมัน ตาสดใส เหงือกแดง ท้องไม่แตก เนื้อแน่นกตไม่บูม

### กุ้ง

เปลือกแข็งใส หัวติดแน่นกับตัว

### ปูม้า

ตัวหนัก เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเน่า หากเป็นปูทะเลปูเป็นๆ จะมีสีเขียวเข้ม เนื้อหน้าอกแน่น กตไม่ยุบตัวหนัก ตาใส

### หอย

บางชนิดต้องซื้อทั้งเปลือกที่ยังเป็นๆ อยู่ เช่น หอยลาย หอยแครง หอยกะพง ส่วนหอยที่แกะเปลือกแล้ว เช่น หอยแมลงภู่ ต้องมีสีสดใส ตัวหอยอยู่ในสภาพดี ไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำแช่หอยไม่มีเมือกมากและไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า เป็นต้น

ข้างต้นนี้เป็นวิธีการเลือกซื้อเบื้องต้น แต่หากเป็นไปได้ควรซื้อเนื้อสัตว์จากผู้ประกอบการที่เชื่อถือได้ หรือซื้อจากเจ้าที่ได้รับการรับรองผ่านมาตรฐานจากกรมปศุสัตว์ เพื่อให้มั่นใจว่าผลิตภัณฑ์ที่เลือกซื้อไปปลอดภัยไร้เนื้อแดง และปลอดภัยจากยาปฏิชีวนะและสารตกค้างต่างๆ

## วิธีการปลูกผลไม้ ให้ปลอดภัย



🪴 **ปลูกผักกินเองที่บ้าน** เช่น มะนาว พริก โหระพา เป็นต้น

🪴 **กินผักพื้นบ้านดีกว่า** เพราะต้านทานแมลงได้ดี ใช้ยาฆ่าแมลงน้อย เช่น ตำลึง ดอกโสน ผักโขม เป็นต้น

🪴 **เลือกกินผักผลไม้ตามฤดูกาล** เพราะดีต่อร่างกาย ใช้ยาเร่งและยาฆ่าแมลงน้อย

🪴 **ซื้อผักปลอดสารพิษ** ซึ่งระบุว่าเป็น ผักปลอดสารเคมี (Pesticide Free), ผักอนามัย (Pesticide Safe) หรือผักกางมุ้ง, และผักไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponics)

สำหรับผักเกษตรอินทรีย์ (organic) ไม่ใช้สารเคมีในกระบวนการผลิตและหลังเก็บเกี่ยว ซึ่งผักเกษตรอินทรีย์ที่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานจะมีเครื่องหมาย “ออร์แกนิกไทยแลนด์” (Organic Thailand) รับรองผลผลิตในระดับการค้าภายในประเทศ และสำนักงานมาตรฐานเกษตรอินทรีย์ ภายใต้เครื่องหมาย มกท. ที่มีเครื่องหมาย “IFOAM Accredited” รับรองผลผลิตในระดับการค้าระหว่างประเทศ



**II** ล้างผักผลไม้ก่อนทานทุกครั้งอย่างตั้งใจ ซึ่งการล้างผักผลไม้ให้สะอาดเพื่อลดสารเคมีตกค้างมีหลายวิธี แต่ละวิธีก็ลดปริมาณสารเคมีตกค้างได้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับชนิดของผักผลไม้

**วิธีที่ 1** โซเดียมไบคาร์บอเนต (Baking Soda) 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 1 กระละมัง (20 ลิตร) แช่ผักผลไม้สด 15 นาที แล้วนำไปล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง

**วิธีที่ 2** น้ำส้มสายชูที่มีกรดน้ำส้มเข้มข้น 5% ผสมน้ำในอัตราส่วน 1:10 แช่ผักผลไม้สดนาน 10-15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 3** เด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะแกรงโปร่ง เปิดน้ำแรงกำลังตีให้ไหลผ่านใบผัก แล้วใช้มีดคลี่ใบผัก ประมาณ 2 นาที

**วิธีที่ 4** ดึงผักขึ้นนอกรั้ง จากนั้นเด็ดผักเป็นใบๆ แช่น้ำสะอาดนาน 5-15 นาที

**วิธีที่ 5** ลวกหรือต้มผักด้วยน้ำร้อน

**วิธีที่ 6** ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักผลไม้สด 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 7** ต่างทับทิมประมาณ 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักผลไม้สด 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 8** นำผักผลไม้สดไปแช่ในน้ำข้าวข้าว 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 9** เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่ผักผลไม้สด 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด

**วิธีที่ 10** นำผงปูนคลอรีนครึ่งช้อนชาไปละลายในน้ำ 20 ลิตร แช่ผักผลไม้ 15-30 นาที ช่วยฆ่าเชื้อโรคและพยาธิ



## รู้หรือไม่ว่า

ว่าการลอกเปลือกผลไม้ทิ้ง  
แล้วนำไปแช่น้ำ 10-15 นาที  
จากนั้นล้างโดยเปิดน้ำไหลผ่านอีก 2 นาที  
ช่วยลดสารเคมีที่เกาะติด  
บริเวณผิวผลไม้ได้มากที่สุด

---

การจะห่างไกลจากสารเคมีในอาหารนั้นไม่ยาก ขอเพียงใส่ใจความปลอดภัยของอาหารเป็นสำคัญ ใช้วิจารณญาณในการบริโภค ที่สำคัญช่วยกันสนับสนุนและซื้อผลิตภัณฑ์สินค้าเกษตรอินทรีย์ให้มากขึ้น เพราะจะช่วยให้เกษตรกรมีกำลังใจในการทำเกษตรอินทรีย์ต่อไป



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย  
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย  
[http://foodsafety.anamai.moph.go.th/download/D\\_surveillance/สถานการณ์สารเคมีปนเปื้อนในอาหาร 50-54 บอแรกซ์.pdf](http://foodsafety.anamai.moph.go.th/download/D_surveillance/สถานการณ์สารเคมีปนเปื้อนในอาหาร_50-54_บอแรกซ์.pdf)
- หนังสือ Consumer Dialogue รายงานสถานการณ์ผู้บริโภค 2556-2557 โดยแผนงานพัฒนาวิชาการและกลไกคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
- หนังสือ สคบ. คุ้มครองผู้บริโภค <http://www.ocpb.go.th/download/pdf/book2.pdf>
- วารสาร มจร.วิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ [http://journal.hcu.ac.th/pdf/file/jn1835/บทที่\\_8.pdf](http://journal.hcu.ac.th/pdf/file/jn1835/บทที่_8.pdf)
- บทความการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ จากเว็บไซต์มูลนิธิหมอชาวบ้าน <https://www.doctor.or.th/article/detail/3351>
- เอกสารองค์ความรู้ด้านการก่ออันตรายของสารกำจัดศัตรูพืชที่ต้องเฝ้าระวัง โดยสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา  
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ [resource.thaihealth.or.th](http://resource.thaihealth.or.th)

โทร. 02-343-1500 กด 3