

มันมากับผัก

ศาลิ บั้วล่ำโย

ผักเป็นอาหารที่กำลังเป็นที่สนใจกันมาก เมื่อไม่นานมานี้มีข่าวเรื่องผักกาดขาว
ฉีดพ่นสารเคมีบางอย่างที่ทำให้สดอยู่ได้หลายวันโดยไม่เหี่ยว ทำให้ดูน่ากิน ผู้บริโภคก็ชอบ
ไปปรุงอาหาร ผลที่ตามมาจนเกิดเป็นข่าว ก็คือเมื่อกินอาหารที่ปรุงจากผักกาดขาวเข้าไป
ประมาณ ๓๐ นาที ก็มีอาการเวียนศีรษะคลื่นไส้ อาเจียนจนต้องส่งโรงพยาบาล เป็นที่
น่าสงสัยว่า ผักนั้นน่าจะมีการฉีดพ่นสารที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคเป็นแน่ แต่ผลการ
ตรวจวิเคราะห์ก็ไม่ได้บอกอะไรมากนัก เราในฐานะผู้บริโภคเห็นจะต้องรับผิดชอบต่อ
ตนเองด้วยการหาวิธีป้องกันตนเองจากอันตรายดังกล่าว

ถ้าเลิกกินผักจะดีไหม? คำตอบก็คือไม่ได้ ผักเป็นอาหารที่จำเป็นในแง่ของ
คุณค่าทางโภชนาการ สารอาหารที่มีมากในผักและจะหาได้ยากในอาหารชนิดอื่นคือ วิตามินซี
วิตามินซีเป็นวิตามินที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับทุกวัน เป็นวิตามินที่มีคุณสมบัติละลายน้ำได้ดี
สลายตัวง่ายจึงมีโอกาสสูญเสียง่ายผักสดทุกชนิดมีวิตามินซี การนำผักมาประกอบอาหาร จะทำ
ให้เกิดการสูญเสียวิตามินชนิดนี้มากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่วิธีการปรุงและวิธีการกินอาหาร นอก

จากวิตามินซี ผักยังเป็นแหล่งของวิตามินเอ เกลือแร่ พวกคัลเซียม เหล็ก และยังให้กากอาหารเพื่อกระตุ้นการทำงานของลำไส้อีกด้วย

ผักจัดเป็นแหล่งของวิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยที่ราคาถูก หาได้ง่าย และมีให้เลือกมากมายในท้องถิ่น คุณค่าอาหารของผักแต่ละชนิดแตกต่างกันไปบ้างตามพันธุ์ของผัก พื้นฐานของผักทางพันธุกรรม ส่วนต่างๆ ของผักที่ใช้ อากาศและสภาพแห่งการเจริญเติบโต ความแก่อ่อน การปฏิบัติต่างๆ ในระหว่างการเก็บเกี่ยวและการตลาด การเก็บผักภายในบ้าน และการเตรียม

ผักที่มีสีเขียวสีเหลืองสีส้มให้วิตามินเอมากกว่าผักที่มีสีขาว เช่น ผักคะน้า ผักบั้ง จะให้วิตามินเอมากกว่าผักกาดขาว หรือกะหล่ำปลี ส่วนยอดของผักก็มักจะให้วิตามินซีสูงกว่า ผักส่วนอื่นๆ ผักบางชนิดมีคัลเซียมสูง เช่น ยอดแค มะรุม สะเตาะ ผักขม ผักกระเฉด ใบยอ บางชนิดก็ให้วิตามินบีสองด้วย เช่น คะน้า บวบ ขี้เหล็ก ผักเหล่านี้นอกจากจะเป็นแหล่งของสารอาหารที่ดีแล้ว ยังให้กากอาหารซึ่งช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยดูดซับน้ำและป้องกันท้องผูก ในแง่ของพลังงาน ผักให้แคลอรีในระดับที่แตกต่างกันออกไป ผักใบมีแคลอรีต่ำ พวกผักที่เป็นผล เช่น ถั่ว พักทอง บวบ มะระ แตงกวา ฯลฯ มักให้แคลอรี ปานกลาง พวกพืชหัวให้แคลอรีค่อนข้างสูง เช่น มันเทศ เผือก ผักจึงเป็นอาหารที่เพิ่มปริมาณอาหารได้โดยไม่จำเป็นต้องเพิ่มแคลอรี และช่วยลดแคลอรีได้โดยไม่ขาดวิตามิน และเกลือแร่ที่จำเป็น

ในแง่ของการจัดอาหาร ผักนอกจากจะให้รสชาติแล้ว ยังช่วยเพิ่มสีสันให้อาหาร ทำให้ดูน่ากิน ความน่ากินเป็นสิ่งสำคัญในการจัดอาหารไม่น้อยกว่าคุณค่าทางโภชนาการเลย ผักมีทั้งสีเขียว แดง เหลือง แสด ขาว จึงทำให้อาหารเกิดสีต่างๆ เป็นการกระตุ้นให้เกิดความอยากรับประทานทางหนึ่ง อาหารดีจะมีคุณค่าสูงอย่างไร แต่ถ้าไม่ถูกใจผู้บริโภค ผู้บริโภคไม่ยอมรับประทาน อาหารนั้นก็หาคุณค่ามิได้ การจัดรายการอาหารจึงต้องให้สีอาหาร กระตุ้นให้เกิดความอยากรับประทาน แกงเขียวหวานไก่ จึงต้องเพิ่มพริกชี้ฟ้าเขียวแดง ใสใบโหระพา แกงจืดโรยด้วยผักชี ต้นหอม ปอเปี๊ยะทอดรองด้วยผักกาดหอมแต่งด้วยมะเขือเทศ สีสเหล่านี้ เป็นเหมือนกับคำกลอนสุนทรภู่ที่ว่า "อันพริกไทยใบผักชีเหมือนสีศา ต้องโรยหน้าเสีย สักหน่อยอร่อยใจ"

ข้อความที่กล่าวมาแล้วจะเป็นเรื่องประโยชน์ที่ได้จากผักทั้งนั้น เพื่อให้บทความสมบูรณ์ เราน่าจะพูดถึงโทษของผักกันบ้าง พิษภัยของผักอาจแบ่งได้เป็น ๒ ทาง คือ พิษภัยที่เกิดจากสารที่มีในผักเอง และพิษภัยที่เกิดจากสารที่ได้รับเพิ่มในกระบวนการปลูกและเก็บรักษาผัก

ประการแรก สารที่มีในผักเอง ผักบางชนิดมีสารที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภคโดยธรรมชาติของผักชนิดนั้น ๆ อยู่แล้ว เช่น มันสำปะหลังมีไซยาไนด์อยู่มากจนเกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ สารไซยาไนด์จะอยู่บริเวณเปลือกมากกว่าเนื้อส่วนใน และมีในส่วนใหญ่ การทำให้สุกจะช่วยลดอันตรายจากสารนี้ได้ กระถินมีสารนิวคลีอิคแอซิดค่อนข้างสูง อาจทำให้เป็นโรคไขข้ออักเสบได้ ผักพื้นเมืองบางประเภทมีออกซาเลทสูง เช่น ชะพลู ผักกาดขาว ผักขม ทำให้เป็นโรคนิวในกระเพาะปัสสาวะได้ในกลุ่มบุคคลที่ได้รับโปรตีนต่ำ แต่ก็มีป้องกันได้โดยกินอาหารที่มีโปรตีนเพียงพอ อันตรายจากสารที่เกิดจากผักเองจึงสามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันได้

ประการที่สอง สารที่ได้รับเพิ่มในกระบวนการปลูกและเก็บรักษา อันตรายในข้อนี้กำลังเป็นที่สนใจกันมากในปัจจุบัน จากการวิจัยสามารถยืนยันได้แน่นอนว่ามีสารตกค้างพวกยาฆ่าแมลงอยู่ในผักจริง และไม่มีเฉพาะในผักเท่านั้น ยังพบในอาหารอื่น ๆ เช่น น้ำมันพืช ปลา ถั่ว เนื้อสัตว์ ฯลฯ มีผู้ตรวจสอบสารตกค้างพวกยาฆ่าแมลงในคนป่วยโรคมะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับตับที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาล พบว่า ผู้ที่เป็นโรคต่างๆ เหล่านี้ จะมีการสะสมของวัตถุมีพิษในเนื้อเยื่อ มากกว่าผู้ที่ไม่ได้เสียชีวิตจากโรคเหล่านี้ แสดงให้เห็นว่า วัตถุมีพิษเหล่านี้อาจมีส่วนทำให้เกิดโรคต่างๆ ด้วยตัวมันเอง หรือไปทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่นๆ ที่เรารับเข้าไปหรือที่มีอยู่ในร่างกาย พิษเหล่านี้ไม่ใช่อาการที่เกิดขึ้นโดยเฉียบพลัน เป็นพิษระยะยาว ที่เราอาจเรียกว่า “ตายผ่อนส่ง” จึงขอเสนอแนะวิธีการหลีกเลี่ยงลดอันตรายจากสารเหล่านี้คือ

๑. พยายามเลือกกินผักที่ไม่ใช้ยาฆ่าแมลงหรือใช้น้อย ผักบางชนิดมีศัตรูรบกวนน้อย เกษตรกรไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงมากนัก เช่น ผักบุ้ง กระถิน ใบตำลึง ผักหวาน ผักขม ชะอม หน่อไม้ ผักกาดหอม ยอดแค ดอกแค สะเคา หัวปลี ผักเสี้ยน แดงกวา สายบัว มะละกอ ถั่วงอก ดอกโสน สะตอ ฟักทอง บวบ มะรุม ใบทองหลาง ชะพลู

ผักกูด บอน ใบบัวบก คุณ มะกั้น ชนุน มะกรูด ในชนบทผักเหล่านี้เป็นผักที่ปลูกเป็นผักสวนครัว ถ้าเหลือกินก็เก็บขายบ้างไม่มากนัก ไม่ได้ทำเป็นสวนผักอย่างจริงจัง มักไม่ค่อยมีแมลงรบกวน จึงค่อนข้างปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง แต่ถ้าเป็นตลาดขายส่งใหญ่ อาจมีการใช้ยาฆ่าแมลงกันบ้างแล้ว

๒. วิธีที่จะให้แน่ใจจริงๆ ว่าปราศจากยาฆ่าแมลงคือ การปลูกพืชผักสวนครัวเอง ผักที่สามารถปลูกง่าย ไม่ต้องการการดูแลมากนัก ไม่มีแมลงรบกวน เช่น ผักหวาน ถั่วฝักยาว แตงกวา ใทรพา มะเขือ วิธีนี้นอกจากจะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงแล้ว ยังประหยัดค่ากับข้าวด้วย

๓. ผักที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องซื้อ มีผู้แนะนำว่าเวลาเลือกซื้อ ให้เลือกชนิดที่มีรูพรุนเล็กน้อยจะดีกว่าชนิดที่ไม่มีรอยหนอนเจาะเลย ผักบางชนิดมีเปลือกนอก ถ้าลอกเปลือกนอกเสียบ้าง ก็จะลดอันตรายไปได้ส่วนหนึ่ง เช่น กะหล่ำปลี เป็นต้น

๔. การล้างทำความสะอาด ผักทุกชนิดจำเป็นต้องล้างเพื่อชำระสิ่งสกปรกออกไป แต่ก่อนเราล้างเพื่อเอาโคลนหนอนพยาธิที่อาจติดมากับผักออก ปัจจุบันต้องเพิ่มว่าล้างยาฆ่าแมลงออกไปด้วย ถึงแม้ว่าจะล้างได้ไม่หมดร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ก็ช่วยลดอันตรายได้มาก ข้อเสนอแนะของผู้ที่ได้ทดลองเรื่องนี้มาแล้ว มีดังนี้

๑. ล้างน้ำ การล้างน้ำทำให้ยาฆ่าแมลงที่ตกค้างผิวนอกลดลงได้ ๑๐-๑๕% ถ้าหลายครั้งโดยใช้น้ำไหล (ไม่ใช่ในอ่าง) จะลดได้ถึง ๕๐-๖๐%

๒. การต้มหรือลวกให้สุก ลดพิษตกค้างได้ ๕๐% แต่พิษของยาฆ่าแมลงก็จะละลายอยู่ในน้ำต้มผัก

๓. การล้างด้วยน้ำโซดา จะลดได้ ๕๐-๖๐% ถ้าเป็นน้ำโซดาอุ่นอาจลดได้ถึง ๙๐-๙๕%

๔. การล้างด้วยน้ำยาล้างผัก ตามที่เห็นโฆษณาในหนังสือ หรือวิทยุโทรทัศน์ ลดได้ประมาณ ๒๕% ผงซักฟอกก็อาจใช้ได้ แต่เมื่อใช้สารทั้งสองชนิดนี้แล้วต้องล้างน้ำสะอาดอีกหลายครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีผงซักฟอกหรือน้ำยาล้างผักตกค้างในผัก

วิธีการเหล่านี้บางวิธีก็มีผลในการทำลายคุณค่าทางโภชนาการของผัก เช่นน้ำโซดาจะทำลายวิตามินบี และวิตามินซีในผัก การลวกและการต้มก็ทำให้วิตามินทั้งสองชนิดละลาย

๕๖

ลงในน้ำ และทำลายลักษณะและรสชาติของผักก้วย จะเลือกวิธีใดก็เห็นจะต้องพิจารณาคุณลักษณะของผัก วิธีการประกอบอาหารและประเมินปริมาณของสารตกค้างเอง สำหรับค้างทับทิมช่วยทำลายเชื้อโรค แต่ไม่มีผลต่อการกำจัดพิษของยาฆ่าแมลง

การใช้ผักประกอบอาหาร เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด ควรคำนึงถึงคุณค่า รุ้จักเลือกซื้อ รุ้จักเตรียมอย่างดีและถูกต้อง อันตรายอันอาจเกิดขึ้นได้นั้นก็อาจลดลงไปบ้าง แต่ถ้าจะให้แน่ใจจริงๆ เรามาพึ่งตนเองจะดีกว่า ด้วยการปลูกผักสวนครัว นอกจากประหยัดแล้วยังปลอดภัยอีกด้วย

บรรณานุกรม

เสาวณีย์ จักรพิทักษ์ หลัโภชนาการปัจจุบัน สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย ๒๕๑๘.

วิเชียร ณัฐพัฒนานนท์ "ท่านจะรับประทานผักสดอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง" ฉลาดบริโภค

๕ (๓) : ๓๕-๔๒ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๒๓.

สมชาย ประภาวดี "ความรู้เรื่องผัก" อาหาร ๑๑ (๓) : ๑๖๓-๑๘๓, กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๒๓.

วันทนา ชาญวนิชวงศ์ และ นุชสิริ เลิศวุฒิโสภณ "มันมากับผัก" โภชนาการสาร ๑๔ (๒) : ๑๑๑-๑๒๔, เมษายน-มิถุนายน ๒๕๒๓.