5 คำถามกับหมอซุป

ถ้าพูดถึงเรื่องของความปลอดภัยเกี่ยวอาหาร หลายคนอาจจะนึกถึงนักโภชนาการ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร แต่คนสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้โดยตรงที่เราอาจนึกไม่ถึงก็คือ ‘สัตวแพทย์’ ใช่แล้วค่ะ สัตวแพทย์เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารที่เรากินกันจริงๆ แต่จะเกี่ยวข้องแบบไหนอย่างไร ผศ. นสพ.ดร.สพศุภชัย เนื้อนวลสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญการประเมินความเสี่ยงธุรกิจอาหารระหว่างประเทศ คณะสัตวแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะมาให้ไขข้อสงสัยให้เราฟังกันค่ะ

เรื่อง : อานัก / ภาพ : ธาร ธงไชย

1 หลายคนสงสัยว่าสัตวแพทย์มาเกี่ยวของกับสุขภาพของคนเราได้อย่างไรกันคะ

บทบาทของสัตวแพทย์ที่ดูแลสุขภาพสัตว์เลี้ยง ซึ่งหลายๆ คนเข้าใจอยู่ก็คงไม่ผิด แต่ถ้ามองแล้วบทบาทของสัตวแพทย์ก็เพื่อคนทั้งสิ้น หมอจะขออธิบายให้เห็นเป็นส่วนๆ แล้วกันนะครับ

ส่วนแรกก็คือการดูแลสุขภาพสัตว์เลี้ยงที่หลายคนคุ้นเคยกันดี ตรงนี้ก็เพื่อความสุขในการดูแลสัตว์ที่อยู่เป็นเพื่อนกับคน การรักษาสัตว์เลี้ยงนั้นหลายๆ ครั้งก็ต้องรักษาเจ้าของด้วย เพราะบางครั้งสัตว์เลี้ยงที่รักไม่ได้เป็นอะไร ต้องอธิบายให้เจ้าของรู้ด้วยจะได้สบายใจ

อีกส่วนที่หลายคนยังไม่รู้หรือนึกไม่ถึงและรู้สึกว่าไกลตัว ทั้งที่เป็นเรื่องใกล้ตัวเราทุกคนมากๆ ก็คือ การดูแลเรื่องของโรคสัตว์ที่มาสู่คนได้ พูดง่ายๆ ก็คือการดูแลเรื่องสุขภาพของสัตว์ที่จะมาติดต่อกับคนได้ในรูปแบบต่างๆ นั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นโรคจากสัตว์เลี้ยงที่มาสู่คน เช่น โรคพิษ-สุนัขบ้าจากหมา แมว ฯลฯ และสัตว์ที่เราบริโภคเป็นอาหาร เช่น วัว หมู ไก่ ซึ่งคนเราจะบริโภคเนื้อ นม ไข่ นั่นเอง ซึ่งผลผลิตจากสัตว์เหล่านี้สัตวแพทย์ต้องช่วยดูแลคุณภาพเพื่อมนุษย์เราจะได้บริโภคได้อย่างปลอดภัย

พูดได้ว่าสัตวแพทย์จะช่วยดูแลสุขภาพสัตว์ โรคสัตว์สู่คน หรือเชื้อโรคที่มาจากผลผลิตสัตว์ ทั้งหมดก็เพื่อความปลอดภัยของคนนั่นเองครับ

2 พอรู้ข้อมูลมากๆ อย่างนี้จะทำให้ความอร่อยเวลากินอาหารของคุณหมอลดลงไหมคะ

(ยิ้ม) ก็ไม่หรอกครับ เพียงแต่อาจจะเลือกและระวังเรื่องอาหารอยู่สักหน่อย หรือบางทีอาจจะจะรู้สึกหงุดหงิดกับโฆษณาบางชิ้น ที่ว่าเป็นอาหารสุขภาพ แล้วมันไม่ใช่ บางทีก็เลยอยากจะให้ข้อมูลกับทุกๆ คนเพื่อเข้าใจว่าอาหารปลอดภัยนั้นเป็นอย่างไร หลักการก็ไม่ได้ยุ่งยากอะไร ให้ยึด 3 หลักสำคัญ คือ สุก สดใหม่สะอาด ไม่ปนเปื้อน

3

หากกินอาหารปนเปื้อนนอกจากอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารแล้ว ยังมีอันตรายอื่นๆ อีกไหมคะ

พวกเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหารนั้น หากเข้าไปสู่ระบบต่างๆ ก็อาจจะเป็นอันตรายมากได้ครับ อย่างเชื้อไวรัสถ้าเข้าไปที่ระบบทางเดินอาหารก็อาจทำให้ท้องเสีย อาเจียน ปวดท้อง หากไปที่ตับก็อาจทำให้ป่วยเป็นไวรัสตับอักเสบได้ หรือสารพิษบางอย่าง เช่น จากหน่อไม้ปีบที่เป็นข่าวเมื่อไม่นานมานี้ ก็จะเข้าไประบบกดระบบทางหายใจ ทำให้กระบังลมไม่ทำงาน หยุดหายใจได้ และอาจจะเสียชีวิตได้เลยทีเดียว ต้องระวังกันไว้ด้วยครับ

4

ฟังดูแล้วหลักการเลือกกินอาหารให้ปลอดภัยก็ไม่ได้ยุ่งยากเลยนะคะ

ครับ แต่ต้องยอมรับว่าบ้านเรายังมีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่เข้าใจ และกินอาหารไม่ค่อยเหมาะสมนัก

อย่างการกินอาหารที่สุก ก็หมายถึงอาหารที่ปรุงสุก โดยเฉพาะกลุ่มเนื้อสัตว์ต่างๆ เพราะ 99% ของเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจมีหรือปนเปื้อนจะถูกกำจัดไปเมื่อถูกความร้อน ฉะนั้นเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่ไม่ผ่านความร้อนก็ถือว่าไม่ปลอดภัยที่จะกินนั่นเอง

สดใหม่-สะอาด ถ้าเป็นอาหารที่ปรุงสุกที่ควรกินหลังทำเสร็จใหม่ๆ ถ้าเป็นผักสดผลไม้ก็ควรไม่ทิ้งค้างไว้นานๆ และล้างทำความสะอาดให้ดี รวมถึงต้องรู้แหล่งที่มาของอาหารที่เราจะกินเข้าไปด้วยว่ามาจากไหน ปลอดภัยหรือไม่

ไม่ปนเปื้อน ตรงนี้ก็เป็นเรื่องสำคัญนะครับ เพราะอาหารที่เราปรุงมาดี สะอาด แต่กลับมาปนเปื้อนทีหลัง อย่างเช่น การใช้เขียงสำหรับของสุกกับของดิบปนกัน ก็ทำให้เชื้อโรคต่างๆ จากของดิบปนเปื้อนกับของที่สุกแล้วได้ หรือแม้แต่หลอดที่ไม่สะอาดก็ทำให้น้ำที่เราดื่มเกิดปนเปื้อนเชื้อโรคได้ในภายหลังครับ

แล้วในฐานะที่เป็นคุณพ่อของลูกสาววัยกำลังซน 2 คน คุณหมอมีวิธีดูแลความปลอดภัยเรื่องนี้อย่างไรบ้างคะ

คงต้องบอกว่าดูแลตั้งแต่ตอนภรรยาตั้งครรภ์เลย ก็จะระวังให้เรื่องอาหารเพราะจะว่าไปแล้วการดูแลเด็กเล็กๆ กับคุณแม่ตั้งครรภ์ก็คล้ายๆ กันครับ คือภูมิต้านทานเขาจะต่ำ ถ้ารับเชื้อต่างๆ ก็จะไวกว่าผู้ใหญ่ที่ร่างกายแข็งแรง อย่างเช่น ถ้าได้รับเชื้อโรคนี้ไปประมาณ 10 เซลล์ถึงจะป่วย แต่เด็ก 3 เซลล์ก็ป่วยแล้ว เป็นต้น ตอนตั้งครรภ์ก็จะดูแลเรื่องอาหารตามหลักทั่วไป แต่ระวังเชื้อลิสทีเรีย ซึ่งทำให้แท้งลูกได้ เจ้าเชื้อโรคที่ว่าจะมีอยู่ในอาหารพร้อมบริโภคชนิดที่แช่เย็น เช่น เนยแข็ง ชีส ฯลฯ และอาหารสุกแล้วที่ไปแช่เย็นนานๆ เช่น แฮม ไส้กรอก หรือแม้แต่ผักสดที่แพ็คใส่ถุงมิดชิด จึงต้องระวังและถ้าจะกินก็ต้องมาต้มให้ร้อนอีกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อโรคเพื่อความปลอดภัย

เรื่องนี้ในบ้านเรายังไม่ตัวเลขที่ชัดเจนว่าเชื้อโรคนี้ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์เกิดแท้งไปมากน้อยเท่าไร แต่ในต่างประเทศเขามีการเตือนผู้หญิงตั้งครรภ์ให้ระวังเวลากินอาหารเหล่านี้กันอย่างจริงจังทีเดียวครับ

สำหรับเด็กๆ ความเสี่ยงก็ไม่ต่างจากผู้ใหญ่หรอกนะครับ แต่อย่างที่บอกว่าเขาอาจจะภูมิต้านทานต่ำกว่า ความไวจากเชื้อจำนวนน้อยๆ ก็เลยค่อนข้างสูง เพราะฉะนั้นเรื่องความสะอาดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ตั้งแต่เรื่องการทำความสะอาดอุปกรณ์ของใช้

5

ต่างๆ ไม่ว่าจะล้าง จะลวก จะต้ม ยิ่งเป็นเด็กเล็กๆ ยิ่งต้องให้สะอาดปลอดเชื้อ อีกเรื่องก็คือเรื่องน้ำดื่มครับ ต้องระวังเลือกที่สะอาด ปลอดเชื้อด้วยเช่นกัน จะใช้วิธีต้ม กรอง กลั่น ฯลฯ ก็ได้ แต่อยากให้ดูแลด้วยเพราะหลายๆ คนมองข้ามเรื่องสำคัญนี้ไป

จริงๆ ไม่ว่าจะวัยไหนหมอก็อยากให้ทุกคนรู้จักและเลือกได้ว่า อาหารแบบไหนปลอดภัยที่จะกินได้ แบบไหนคืออาหารสุก ดูแลตัวเองไม่ให้กินอาหารปนเปื้อนซ้ำจากการใช้เขียงผิดได้ ฯลฯ เพื่อทุกๆ คนจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยจากเรื่องที่เราสามารถป้องกันตัวเองได้ไงครับ

คิดว่าคุณแม่คงได้แนวทางที่จะดูแลตัวเองและครอบครัวในการบริโภคอาหารต่างๆ อย่างปลอดภัยกันมากขึ้น และถ้าหากอยากได้ข้อมูลแบบละเอียดก็เตรียมพบกับคุณหมอซุป ได้ในคอลัมน์ใหม่ ‘เปิบปลอดภัยสไตล์หมอซุป’ เป็นประจำใน Modern Mom เริ่มตั้งแต่ฉบับมกราคม 2552 นี้ค่ะ M