

ซัลไฟต์กับภูมิแพ้

รุ่งทิวา รอดจันทร์

คุณเป็นคนหนึ่งที่เคยรับประทานอาหารอะไรบางอย่างแล้วมีอาการภูมิแพ้หรือไม่ และอาจสงสัยมาจนทุกวันนี้ว่าทำไมถึงมีอาการภูมิแพ้ได้ ถ้าใช่อะไรกันที่เป็นสาเหตุและการรับประทานอาหารในแต่ละวันมีโอกาสเสี่ยงที่เราจะได้รับตัวกระตุ้นให้เกิดภูมิแพ้ ซึ่งทำให้ร่างกายมีอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยไปจนอาจเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

สารก่อภูมิแพ้ (Allergen) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันและส่งผลให้เกิดอาการภูมิแพ้ขึ้นในคนที่มีความไวต่อสารนั้น แต่จะไม่ทำให้เกิดอาการหรือเป็นอันตรายต่อคนทั่วไป อาการแพ้ที่มักเกิดขึ้น เช่น บวมแดงที่ตา ปาก ใบหน้า ผื่นคัน ลมพิษ แน่นหน้าอก หายใจติดขัด ปวดท้อง ท้องเสีย อาเจียน หน้ามืด เป็นลม หมดสติ ซึ่อก ความดันต่ำ (ศูนย์โรคภูมิแพ้ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์, 2563) อาหารที่พบว่ามีสารก่อภูมิแพ้ที่รู้จักกันโดยทั่วไป เช่น ถั่วลิสง นมวัว ไข่ สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง เช่น ปู กุ้ง กุ้งล็อบสเตอร์ ธัญพืชที่มีส่วนประกอบของกลูเตน ได้แก่ ข้าวสาลี ไรน์ บาร์เลย์ โฮ๊ต



ภาพที่ 1 ผลิตภัณฑ์ที่อาจมีการใช้สารกลุ่มซัลไฟต์



ภาพที่ 2 ผลไม้แช่อิ่มอบแห้ง

สารก่อภูมิแพ้อีกกลุ่มหนึ่งคือ สารกลุ่มซัลไฟต์ (sulfites) ที่ผู้บริโภคมองไม่เห็น และอาจไม่รู้จักรับแต่เป็นอันตรายต่อผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้ สารกลุ่มซัลไฟต์ (sulfites) ได้แก่ โซเดียมซัลไฟต์ โพแทสเซียมซัลไฟต์ โซเดียมไบซัลไฟต์ โพแทสเซียมไบซัลไฟต์ โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ โพแทสเซียมเมตาไบซัลไฟต์ เป็นต้น สารกลุ่มนี้เมื่อถูกความร้อนจะสลายให้ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (Sulfur dioxide: SO₂) เป็นก๊าซที่มีสถานะเป็นกรด ไม่ติดไฟ มีกลิ่นฉุนรุนแรง (ศิวาพร, 2546)



ภาพที่ 3 แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง

ความเป็นพิษของ SO₂ ปริมาณ 8 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองของระบบหายใจ ปริมาณ 20 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา ถ้ารับประทานเข้าไปไม่มาก ร่างกายขับออกทางปัสสาวะได้แต่ถ้ามาก

เกินไปจะมีผลไปลดประสิทธิภาพการใช้โปรตีน และไขมันในร่างกายของเราและมีฤทธิ์ทำลายวิตามิน B1 ถ้า SO₂ สะสมในร่างกายมากๆ อาจทำให้หายใจ ติดขัด ปวดท้อง ท้องร่วง เวียนศีรษะ อาเจียน หมดสติ และอาจตายได้ในผู้ที่แพ้มากหรือเป็นหอบหืด (พิมพ์เพ็ญ และนิธิยา, 2563)

การใช้สารกลุ่มซัลไฟต์ในอาหาร ปัจจุบันมีการใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น เนื่องจากเป็นสารที่มีคุณสมบัติหลายอย่างและมีประสิทธิภาพสูงในการถนอมอาหาร ราคาถูก ง่ายต่อการใช้งาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ ยีสต์ รา และแบคทีเรียใช้ในการฟอกสี และยับยั้งการเปลี่ยนแปลงสีของอาหารที่เนื่องจากเอ็นไซม์ และที่ไมใช่เอ็นไซม์ (พิมพ์เพ็ญ และนิธิยา, 2563) ปริมาณการใช้สารกลุ่มซัลไฟต์ขึ้นกับประเภทของอาหารและต้องใช้ให้สอดคล้องกับกฎหมายที่กำหนด อาหารที่มีการใช้สารกลุ่มซัลไฟต์ ได้แก่ ผักผลไม้อบแห้ง ผักผลไม้แช่อิ่ม ผักผลไม้แช่อิ่มอบแห้ง เห็ดอบแห้ง เครื่องเทศอบแห้ง ผักผลไม้ดอง ผลไม้กวน แยมไวน์ น้ำตาลมะพร้าว น้ำเชื่อม แป้งและผลิตภัณฑ์จากแป้ง เช่น แป้งมันสำปะหลัง แป้งทอดกรอบ วุ้นเส้น เส้นหมี่ เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำกะทิบรรจุกระป๋องผลไม้สด เช่น องุ่น ลำไย ลิ้นจี่ เป็นต้น



ภาพที่ 4 ลำไยสด

เนื่องจากสารกลุ่มซัลไฟต์เป็นสารก่อภูมิแพ้ (food allergen) หลายประเทศจึงกำหนดให้ผู้ประกอบการผลิตอาหารแสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหารบนฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร กรณีมีการใช้หรืออาจปนเปื้อนสารกลุ่มซัลไฟต์ในกระบวนการผลิตอาหาร สำหรับประเทศไทยตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาษาขณะบรรจุ กำหนดให้ผู้ประกอบการแสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร กรณีมีการใช้หรืออาจปนเปื้อนในกระบวนการผลิตของสารกลุ่มซัลไฟต์ที่มีปริมาณมากกว่าหรือเท่ากับ 10 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ข้อความที่ระบุในฉลาก เช่น Allergy Advice: Contains Sulfur dioxide (Sulphur dioxide) หรือข้อมูลสำหรับผู้แพ้สำหรับผู้แพ้อาหาร: มีซัลไฟต์/ Contains: Sulfites โดยข้อความดังกล่าวจะระบุต่อจาก Ingredients หรือ ส่วนประกอบสำคัญ



ภาพที่ 5 ฉลากของผลิตภัณฑ์ผลไม้อบแห้ง



ภาพที่ 5 ฉลากของผลิตภัณฑ์น้ำกะทิบรรจุกระป๋อง

ในทางการแพทยภูมิแพ้เป็นโรคเรื้อรัง แต่ถ้าหากรู้สาเหตุของการแพ้อย่างชัดเจนและพยายามหลีกเลี่ยง โดยเฉพาะผู้ที่แพ้อาหาร ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่อาจมีสารก่อภูมิแพ้ การเลือกซื้ออาหารต้องอ่านข้อมูลในฉลากอาหาร ว่ามีส่วนประกอบของสารก่อภูมิแพ้หรือไม่ รวมถึงการดูแลร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ย่อมช่วยบรรเทาอาการภูมิแพ้ที่จะเกิดขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์.

2563. Sulfites/ซัลไฟต์. แหล่งข้อมูล
<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1955/sulfites->
 สืบค้น 12 พฤษภาคม 2563

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. 2557.

ประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง คำชี้แจงประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 376) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ. 7 หน้า

ศิวาพร ศิวเวช. 2546. วัตถุเจือปนอาหาร (เล่ม

1). โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมและฝึกอบรมการเกษตรแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน นครปฐม. 380 หน้า

ศูนย์โรคภูมิแพ้ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราช

การุณย์. 2563. โรคภูมิแพ้รับมืออย่างไรเมื่ออาการรุนแรง?(Anaphylaxis). แหล่งข้อมูล

<http://www.siphphospital.com/th/news/article/share/832/>

Anaphylaxis. สืบค้น 30 เมษายน 2563

ศูนย์โรคภูมิแพ้ โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราช

การุณย์. 2563. สารก่อภูมิแพ้ หลีกเลี่ยงได้ (Allergens). แหล่งข้อมูล

<http://www.siphphospital.com/th/news/article/share/544>. สืบค้น 30 เมษายน 2563