



# ข่าวการเกษตรและสหกรณ์จังหวัดพัทลุง

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๐ เดือนตุลาคม ๒๕๕๗ ข่าวสารหน่วยงานสังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ในจังหวัดพัทลุง

## ฮือฮา! น้ำบัวบก ล้างผักสด ลดเชื้อโรคได้



นักวิชาการสาธารณสุข คัดค้นกรรมวิธีล้างผักเครื่องเคียงด้วย "น้ำใบบัวบก" ซึ่งช่วยลดเชื้ออีโคไล ตัวการเกิดโรค อูจจาระร่วง ได้ดีกว่าน้ำสะอาดถึงเท่าตัว เหตุใบบัวบกมีสารกลุ่มไตรเทอปินอยด์ กลัยโคไซด์ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค เมื่อวันที่ ๒๔ ก.ย. ๒๕๕๗ ในการประชุมวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข ประจำปี ๒๕๕๗ ณ ศูนย์ประชุมและสินค้านานาชาติเฉลิมพระเกียรติ ๗ รอบพระชนมพรรษา ที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๒ กันยายน ๒๕๕๗ นายสามารถ สุวรรณภักดี นักวิชาการสาธารณสุข ข้าราชการ ประจำโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) บ้านหัวคู อำเภอกงหรา จ.พัทลุง นครศรีธรรมราช ได้นำเสนอผลการวิจัย เรื่อง "ประสิทธิภาพผลการลดเชื้ออีโคไล ในผักเครื่องเคียงพร้อมบริโภค โดยการล้างด้วยน้ำบัวบก" เพื่อขยายผลแนะนำประชาชนทั่วไป ให้รู้วิธีการล้างผักก่อนบริโภคเพื่อความปลอดภัย ป้องกันโรค อูจจาระร่วง นายสามารถ กล่าวว่า วิถีชีวิตการกินอยู่ของประชาชนในพื้นที่อำเภอกงหรา จ.พัทลุง นครศรีธรรมราช พบว่า นิยมรับประทานผักสดเป็นผักเครื่องเคียง ทั้งในครัวเรือนและร้านอาหารทั่วไป

ผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บตัวอย่างผักสดเครื่องเคียงในร้านอาหาร เช่น แตงกวา ใบมันปู กะหล่ำปลี มาทดสอบด้วยชุดทดสอบน้ำยาตรวจเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียขั้นต้น (SI-๒) ตามมาตรฐานของกรมอนามัย ผลปรากฏว่า ตรวจพบเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรีย มากสุดในแตงกวาร้อยละ ๙๔ กะหล่ำปลี ร้อยละ ๘๘ ใบมันปูและถั่วงอก พบร้อยละ ๘๓ ซึ่งหากผู้ที่รับประทานผักที่มีเชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนจำนวนมาก หรือผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เชื้อโรคเหล่านี้จะไปเกาะติดกับผนังลำไส้ จะสร้างสารพิษที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้คิดค้นวิธีการล้างผักเครื่องเคียง เพื่อลดสิ่งปนเปื้อนในผักสด โดยใช้น้ำใบบัวบกนำมาล้างผักเครื่องเคียงที่กล่าวมา พบว่า การล้างด้วยน้ำใบบัวบก สามารถลดเชื้อที่ปนเปื้อนได้ดีกว่าน้ำสะอาดถึง ๑.๕ เท่า เนื่องจากใบบัวบกมีสารกลุ่มไตรเทอปินอยด์ กลัยโคไซด์ มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียชนิดนี้ได้ดี

สำหรับขั้นตอนการล้างผักเครื่องเคียงนั้น ทำได้ง่ายมาก โดยให้นำน้ำใบบัวบกที่ทำได้ตามท้องถิ่น มาตมน้ำสุกจากนั้นใช้กระชอนกรองใบบัวบกออก แล้วนำน้ำบัวบกที่กรองแล้ว ไปล้างผักเครื่องเคียงอย่างน้อย ๑๕ นาที แล้วกวนหลายๆ ครั้ง เมื่อล้างเสร็จแล้ว สามารถนำไปรับประทานได้อย่างปลอดภัย นายสามารถ กล่าวต่อไปว่า ผลการวิจัยนี้จะนำไปประชาสัมพันธ์เผยแพร่ให้ประชาชนในพื้นที่นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป เป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิต เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้ออีโคไล ควบคู่กับการสร้างพฤติกรรมสุขลักษณะ ได้แก่ ล้างมือให้สะอาดหลังเข้าห้องน้ำ ก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง รับประทานอาหารที่ทำให้สุกใหม่ และควรล้างผักผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน เป็นต้น