

## จุดดำบนกระเทียมเกิดจากอะไร ควรบริโภคหรือไม่

อิชยา วิบุรพเรจิต

นักประชาสัมพันธ์ สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

กระเทียม หนึ่งในพืชผักสมุนไพรใกล้ตัว ทานสดก็ได้ นำไปเป็นส่วนประกอบในอาหารก็ดี ช่วยเพิ่มรสชาติสำหรับอาหารให้เข้มข้น กลมกล่อม อร่อยครบรส ครบกลิ่นมากขึ้น และยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง แต่บางครั้งเราอาจจะเคยพบกระเทียมที่มีจุดดำๆ สงสัยกันหรือไม่ว่ามันคืออะไร และบนสิ่งมอดออนไลน์ยังมีข้อมูลเตือนอีกว่าจุดดำบนกระเทียมที่เราเห็นนั้น มันคือเชื้อรา มีการปนเปื้อนสารพิษอะฟลาทอกซิน ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ เรื่องนี้จริงหรือไม่ วันนี้จะชวนไปหาคำตอบจากนักวิชาการด้านอาหารและโภชนาการ สถาบันโภชนาการ พร้อมๆ กัน

**รศ.ดร. เอกราช เกตวัลท์ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล** ได้ให้ข้อมูลว่า ภาพของกระเทียมที่เห็นเป็นจุดดำๆ นั้น อาจเกิดได้จาก ๒ อย่าง คือ เป็นรอยขีดของตัวกระเทียมเอง ซึ่งเกิดจากการเก็บรักษาไม่ถูกวิธีหรือเก็บไว้นานเกินไป ก็ทำให้เกิดรอยขีดได้ กับอีกกรณีก็คือ เกิดจากเชื้อราชนิดต่างๆ ได้แก่ ราดำ แอสเพอจิริสฟลาวัส หรือ เพนนิซิลเลียม ซึ่งเป็นเชื้อราที่มักจะพบได้บ่อยในพืชผลทางการเกษตร โดยลักษณะภายนอกที่พบได้จะเห็นคล้ายเป็นลักษณะผงราสีดำนอกเปลือกของกระเทียม และฟุ้งกระจายได้ง่าย ซึ่งถ้าหากปล่อยทิ้งไว้นานก็อาจทำให้กระเทียมเน่าเสียทั้งหัวได้ โดยเชื้อราทั้งสองชนิด (แอสเพอจิริสฟลาวัส หรือ เพนนิซิลเลียม) สามารถสร้างสารพิษอะฟลาทอกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงมากชนิดหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยพบว่า ถึงแม้จะมีการพบว่ากระเทียมสามารถเกิดการปนเปื้อนของเชื้อราสองชนิดได้ แต่เชื้อราจะไม่เจริญเติบโต เนื่องจากกระเทียมมีสารอะลิซิน และไดอะลิทิลซัลเฟอร์ มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อรา ทำให้ไม่สร้างสารพิษอะฟลาทอกซินได้นั่นเอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้โอกาสพบเชื้อราในกระเทียมได้น้อย

นอกจากนี้ **รศ.ดร. เอกราช** ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า “กระเทียมที่มีรอยขีดมีโอกาสเกิดเชื้อราได้ แต่สามารถทำลายได้ด้วยความร้อน ดังนั้นการนำกระเทียมไปปรุงเป็นอาหารที่ผ่านความร้อนด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะผัด ทอด นึ่ง ก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา แต่หากเป็นการปนเปื้อนของสารอะฟลาทอกซิน จะต้องใช้ความร้อนสูงถึงประมาณ ๒๗๐ องศาเซลเซียส ถึงจะทำลายสารอะฟลาทอกซินได้ อย่างไรก็ตาม อย่างที่กล่าวในข้างต้น ว่าโอกาสพบสารอัลฟาที่อกซินในกระเทียมนั้นมีได้น้อย”

ด้วยเหตุนี้ การรับประทานกระเทียมดิบที่มีจุดสีดำ ก็อาจจะไม่ปลอดภัย เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะปนเปื้อนเชื้อรา แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องนำมารับประทานแนะนำว่าให้เดือนบริเวณที่มีจุดดำทิ้งไป แล้วนำกระเทียมไปผ่านความร้อน ปรุงให้สุกก่อนรับประทานจะดีกว่า ห้ามรับประทานในรูปของการกินสด สำหรับผู้ที่ซื้ออาหารรับประทาน เช่น ส้มตำ อาจไม่สามารถสังเกตได้ว่ากระเทียมที่ใส่มาจะมีจุดดำหรือรอยขีดหรือไม่ ก็อย่าตระหนกตกใจไป เพราะถึงแม้ว่าเชื้อราบางชนิดที่พบได้ในกระเทียม อาจจะก่อโรคได้ แต่ไม่ได้รุนแรงเท่ากับสารอะฟลาทอกซิน ดังนั้นถ้าหากเรารับประทานเข้าไปโดยไม่รู้ว่า กลไกการย่อยอาหารของร่างกายและกรดในกระเพาะสามารถช่วยทำให้เชื้อพวกนี้ลดลงได้ จึงไม่ต้องกังวลว่าการรับประทานกระเทียมที่มีจุดดำจะทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

อย่างไรก็ตาม ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานกระเทียมที่มีความสดใหม่ เนื้อแน่น ไม่นิ่ม ไม่ฝ่อ ไม่มีรา จะดีที่สุด และปริมาณที่ควรบริโภคต่อวัน ไม่เกิน ๑๐ กลีบขนาดเล็ก โดยเฉพาะสำหรับผู้บริโภคเป็นประจำทุกวัน เนื่องจากกระเทียมมีสาร

ป้องกันการแข็งตัวของเลือด หากบริโภคมากเกินไป อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกง่าย หรือเลือดหยุดไหลช้า ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายได้ โดยเฉพาะสำหรับคนที่ต้องเข้ารับการผ่าตัด ผู้บริโภคควรเลือกรับประทานกระเทียมในรูปแบบของมี้อาหารได้หลากหลายเมนู เช่น หมู-ไก่ กระเทียม หรือใครที่ชอบอาหารรสจัดจ้านอาจจะเลือกเป็นเมนูหมูมะนาว ปลานึ่งมะนาว ก๋วยเตี๋ยว ครัวซองต์ ก็ช่วยให้รับประทานกระเทียมได้ง่ายขึ้น เพลิดเพลินไปกับอาหารจานโปรด และได้ประโยชน์เชิงสุขภาพจากกระเทียมอีกด้วย