

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญต่อการบริโภคของมนุษย์เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน แร่ธาตุ วิตามินที่จำเป็น รวมทั้งเป็นแหล่งพลังงานให้แก่ร่างกาย

การเลือกซื้อเนื้อสุกร

- ควรมีสีชมพูปนแดงเรื่อๆ นุ่ม ผิวเป็นมันเนื้อแน่น
- ไม่เป็นเมือกลื่น
- ไม่ชำเลือด ไม่แห้ง และไม่มีสีเขียว
- ไขมันสุกรควรมีสีขาวขุ่น





ข้อแนะนำ

ควรเลือกซื้อเนื้อสุกรจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือได้รับการรับรองจากกรมปศุสัตว์

กรณีซื้อเนื้อสุกรแช่เย็น ให้สังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิตจนถึงวันที่ซื้อ

ไม่ควรเลือกเนื้อสุกรที่มีสีแดงเกินไป และมีชั้นไขมันบาง เพราะมีความเป็นไปได้สูงที่จะปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง

เนื้อสุกรที่มีการปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดงถ้าหั่นแล้วปล่อยทิ้งไว้ จะมีลักษณะแห้งและมีสีเข้มกว่าปกติ ส่วนเนื้อสุกรปกติเมื่อหั่นทิ้งไว้จะพบน้ำซิมออกมาบริเวณผิว เนื้อสุกรปกติจะมีสีแดง 2 ส่วน (67%) ต่อไขมัน 1 ส่วน (33%) แต่สุกรที่ใช้สารเร่งเนื้อแดงจะมีปริมาณเนื้อแดงสูงถึง 3 ส่วน (75%) ต่อไขมัน 1 ส่วน (25%)

มารู้จักสารเร่งเนื้อแดงกัน

สารเร่งเนื้อแดง คือ สารในกลุ่มเบต้า-อะโกนิสต์ แต่ที่สำคัญและนำมาใช้เป็นสารเร่งเนื้อแดง คือ คลนบูเทอรอล (clenbutero) ซาลบูทามอล (Salbutamol) และแรคโตปามีน (Ractopamine) โดยในสุกรมีการลักลอบใช้เป็นสารกระตุ้นการเจริญเติบโต เนื่องจากสารกลุ่มนี้จะยับยั้งการสร้างไขมัน และยังเร่งให้มีการสลายไขมัน กระตุ้นการไหลเวียนเลือดไปบริเวณขาหลัง (จึงเป็นสาเหตุให้สุกรที่ได้รับสารเร่งเนื้อแดงมีอาการขาหลังเกร็งสั้น) กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อที่มีการสะสมของเนื้อแดงเพิ่มขึ้นเนื้อมีสีแดงสดกว่าปกติ กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นไขมันสันหลังบาง

ผลร้ายของการบริโภคเนื้อสุกรที่ใช้สารเร่งเนื้อแดง

พบว่าสารกลุ่มเบต้า-อะโกนิสต์ ที่ตกค้างในเนื้อสุกร ทำให้เกิดอาการสั่นของกล้ามเนื้อทั้งร่างกาย ปวดศรีษะ กล้ามเนื้อเกร็งเป็นตะคริวได้ การเต้นของหัวใจผิดปกติจนอาจถึงหัวใจวายได้ สารกลุ่มนี้บางครั้งยังทำให้ความดันเลือดต่ำ เวียนศรีษะ เป็นลมหากได้รับปริมาณมากๆอาจทำให้เสียชีวิตได้ เพราะการเต้นของหัวใจผิดปกติ เกิดหัวใจวายเฉียบพลัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะมีความเสี่ยงสูงกว่าบุคคลกลุ่มอื่นๆ



ผู้บริโภคจึงไม่ควรเลือกซื้อเนื้อสุกรที่มันบางจนผิดปกติ สีสแดงเข้ม มีเนื้อแดงมากจนชั้นไขมันบาง เพราะมีแนวโน้มว่าจะเป็นเนื้อสุกรจากสุกรที่ได้รับสารเร่งเนื้อแดงได้