

2005-04-01

สิ่งแวดล้อมน่ารู้

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej>



Part of the [Environmental Sciences Commons](#)

---

## Recommended Citation

(2005) "สิ่งแวดล้อมน่ารู้," *Environmental Journal*: Vol. 9: Iss. 2, Article 10.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej/vol9/iss2/10>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Environmental Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

## สิ่งแวดล้อมน่ารู้

### กินพริกขี้หนูสดช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

ผลวิจัยชี้พริกขี้หนูเป็นปัจจัยต่อการเพิ่มการละลายลิ้มเลือดที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ โดยพบว่าช่วยลดระดับน้ำตาลกลูโคส เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ชะลอการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด เพิ่มการละลายลายลิ้มเลือดโดยสารสำคัญในพริกขี้หนูสดจะออกฤทธิ์ภายใน 30 นาที หลังการรับประทานพริกขี้หนูสด

ศ.นพ.สุรัตน์ โคมินทร์ หัวหน้าฝ่ายโภชนาการและชีวเคมีทางการแพทย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี กล่าวว่า น.ส.พัชราณี ไชยทานักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิต สาขาโภชนาการ ซึ่งเป็นหลักสูตรร่วมระหว่างคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของพริกขี้หนูต่อปัจจัยของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยตนเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อศึกษาผลของการบริโภคพริกขี้หนูสดต่อปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือดในหญิงไทยที่มีไขมันในเลือดสูง

โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้ทดลองในหญิงไทย 50 คน ที่มีระดับไขมันในเลือดสูง อายุ 45-64 ปี และหมดประจำเดือนแล้ว ไม่มีอาการแสดงของโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ โรคตับ โรคกระเพาะอาหาร ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า ไม่ดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 2 แก้ว ไม่รับประทานพริกมากกว่า 10 กรัมต่อวัน

ผลการศึกษาพบว่า การบริโภคพริกขี้หนูช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ช่วยลดระดับน้ำตาลกลูโคส เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ชะลอการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด เพิ่มการละลายลายลิ้มเลือด โดยสารสำคัญในพริกขี้หนูสดจะออกฤทธิ์ภายใน 30 นาที หลังการรับประทานพริกขี้หนูสด

ทั้งนี้ ส่วนประกอบสำคัญในพริกขี้หนูสดที่ทำให้เกิดความเผ็ดเพิ่มรสชาติของอาหารคือ สารแคปไซซิน ซึ่งสารนี้มีคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาคือ ช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อและข้อ เพิ่มการเคลื่อนไหวของระบบทางเดินอาหาร

ที่มา: ผู้จัดการออนไลน์

### กิน "ไบบิวบ" ให้ปลอดภัยไม่ควรเกิน 1-2 กรัมต่อวัน

สธ.เผย ผลวิจัยระบุชัดบิวบไม่มีพิษและจัดให้เป็นโปรดักส์แชมเปียนเผยถ้าจะใช้เป็นยาไม่ควรกินเกิน 1-2 กรัมต่อวัน

นพ.วิชัย โชควิวัฒน์ อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พร้อมด้วยนายสัตวแพทย์ทรงพล ชีวะพัฒน์ หัวหน้าห้องปฏิบัติการพิษวิทยา สถาบันวิจัยสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ร่วมกันแถลงข่าวการศึกษาความปลอดภัยของสมุนไพรบิวบ โดยการทดสอบความเป็นพิษในหนูขาว เนื่องจากสมุนไพรบิวบเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขคัดเลือกให้เป็นสมุนไพรโปรดักส์แชมเปียน เพราะมีศักยภาพสูงที่จะพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพได้หลายอย่าง

จากการศึกษาพิษเฉียบพลันในหนูถีบจักร พบว่าผงบิวบที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้เป็นยาคือขนาด 1-2 กรัมต่อวัน ไม่ทำให้เกิดความเป็นพิษเรื้อรังต่อสัตว์ทดลอง อย่างไรก็ตาม การรับประทานบิวบเป็นยาติดต่อกันเป็นเวลานานควรมีการตรวจเลือดทางโลหิตวิทยาและเคมีคลินิกเป็นระยะเพื่อติดตามความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับการรับประทานบิวบเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มในขนาดสูงกว่านี้ โดยรับประทานเป็นครั้งคราวสลับสับเปลี่ยนไปกับการบริโภคผักหรืออาหารอื่นๆ จากประวัติการใช้มาเป็นเวลานานไม่พบว่าทำให้เกิดอาการพิษใดๆ

ที่มา: ผู้จัดการออนไลน์

### เตือนอันตรายจากโรคในหน้าร้อน

นายแพทย์ธวัช สุนทราจารย์ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ได้ลงนามในประกาศกรมควบคุมโรคเรื่องการป้องกันโรคที่เกิดในฤดูร้อน เตือนให้ประชาชนระมัดระวังดูแลสุขภาพช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงจากหน้าหนาวเข้าหน้าร้อน ซึ่งโรคติดต่อที่พบบ่อยมี 2 กลุ่มคือ โรคระบบทางเดินอาหารและโรคพิษสุนัขบ้า

นายแพทย์ธวัช กล่าวว่า โรคระบบทางเดินอาหารมี 5 โรคที่ต้องระมัดระวังได้แก่ โรคอุจจาระร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคบิด อหิวาตกโรค ไข้รากสาดน้อยหรือไข้ไทฟอยด์ อาการโดยรวมของโรคกลุ่มนี้ที่พบมากที่สุดคือ อุจจาระร่วง

ตั้งแต่ต้นปีถึงขณะนี้ พบผู้ป่วยแล้ว 91,574 คนเนื่องจากเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัวและหนอนพยาธิ อากาที่สำคัญคือ ถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายเป็นมูกเลือด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้ดื่มน้ำมาก ๆ เช่นน้ำชา น้ำข้าว น้ำแกงจืด น้ำผลไม้หรือข้าวต้มและดื่มสารละลายน้ำตาลเกลือแร่โออาร์เอส

ส่วนการป้องกันให้ล้างมือทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนรับประทานหรือก่อนเตรียมนมให้เด็ก รับประทานอาหารและน้ำดื่มสะอาด งดเว้นอาหารแมลงวันตอม อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน ทั้งนี้ ช่วงเวลาที่พบโรคอุจจาระร่วงและโรคระบบทางเดินอาหารสูงสุดคือ เดือนเมษายนและพฤษภาคม ทางกรมควบคุมโรคมีเป้าหมายไม่ให้มีผู้ป่วยเกิน 1.5 ต่อประชากรแสนคน

ส่วนโรคพิษสุนัขบ้า นพ.ธวัช กล่าวว่า เกิดจากเชื้อไวรัสเรบีเชื่อนี้มีสุนัข เป็นพาหะนำโรคมากที่สุด รองลงมาคือ แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต หมู ม้า วัว ควาย อากาจะปรากฏหลังรับเชื้อ 15-60 วัน บางรายเชื้อฟักตัวเป็นปีหรือหลายปี โรคนี้เป็นแล้วจะเสียชีวิตทุกราย โดยเชื้อทำให้ประสาทไวต่อการกระตุ้น กระหายน้ำแต่กลืนน้ำ กระวนกระวายหายใจเร็ว ชักเกร็งเป็นอัมพาตหมดสติ

**ที่มา:** [www.komchadluek.net/1](http://www.komchadluek.net/1) มีนาคม 2548

**เวลาที่ขยะแต่ละชนิดย่อยสลาย**

เศษกระดาษ	2-5	เดือน
เปลือกส้ม	6	เดือน
ถ้วยกระดาษเคลือบ	5	ปี
ก้นกรองบุหรี่	12	ปี
รองเท้าหนัง	25-40	ปี
กระป๋องอลูมิเนียม	80-100	ปี
ถุงพลาสติก	450	ปี
โฟม	ไม่ย่อยสลาย	

**ที่มา:** กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

**ความรู้เกี่ยวกับสารปนเปื้อนในอาหาร**

สารปนเปื้อน (Contaminants) หมายถึง สารที่ปนเปื้อนกับอาหารโดยไม่ตั้งใจ แต่เป็นผลซึ่งเกิดจากกระบวนการผลิต กรรมวิธีการผลิต โรงงานหรือสถานที่ผลิต การดูแลรักษา

การบรรจุ การขนส่งหรือการเก็บรักษา หรือเกิดเนื่องจากการปนเปื้อนจากสิ่งแวดล้อม และหมายความรวมถึงชิ้นส่วนจากแมลง สัตว์หรือสิ่งแปลกปลอมอื่นด้วย

สารปนเปื้อนที่ควรระวังมากเป็นพิเศษ ได้แก่

- โลหะในอาหารสำเร็จรูปและภาชนะบรรจุอาหาร เช่น ตะกั่ว สารหนูปรอทดีบุกแคดเมียม ฯลฯ
- สารตกค้างจากเคมีกำจัดศัตรูพืช (Pesticide residues) ในอาหาร
- สารตกค้างจากอุตสาหกรรมการผลิต ได้แก่ PCB's และโลหะเป็นพิษ เช่น แมงกานีส ตะกั่วปรอท ฯลฯ
- สารพิษจากเชื้อรา (Mycotoxins) เช่น อะฟลาท็อกซินในถั่วลิสง
- จุลินทรีย์ที่เป็นข้อบ่งชี้ว่า อาหารนั้นผ่านกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ถูกต้อง คือ โคลิฟอร์ม (Coliform) และอี.โคไล (E.coli)
- จุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษ (Food poisoning) ที่พบบ่อย ได้แก่ สแตฟีโลคอคคัส ออเรียส (Staphylococcus aureus) ซัลโมเนลลา (Salmonella spp.) คลอสตริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (Clostridium perfringens) คลอสตริเดียม โบทูลินัม (Clostridium botulinum) ฯลฯ
- สิ่งแปลกปลอม เช่น ขาแมลงสาป ขนหนู ฯลฯ เพราะอาจทำให้ได้รับเชื้อโรค จากแมลงสาป และหนูได้

**สูบบุหรี่ – ต้มแอลกอฮอล์แก้เร็ว**

น.พ.ประวิตร พิศาลบุตร แพทย์โรคผิวหนัง กล่าวว่า ในช่วงที่นักศึกษาเริ่มปิดเทอมนั้น มักจะมีการเลี้ยงฉลองและดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันมาก เพราะเข้าใจว่าเป็นการพักผ่อนสังสรรค์ อีกทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีการโฆษณาสร้างภาพพจน์แสดงถึงมิตรภาพและความรักชาติ จึงขอเตือนถึงผลเสียของแอลกอฮอล์ต่อผิวหนังพรรณ และการสูบบุหรี่จะทำให้แก้เร็ว เพราะนิโคตินในบุหรี่ทำให้การไหลเวียนของเลือดช้าลง ทำให้ผิวบาง ผิวหยาบเนียนและผิวแห้ง ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ง่ายขึ้น เวลาเกิดแผลจะหายช้า แพทย์ผิวหนังถือว่าการสูบบุหรี่ทำอันตรายผิวหนังได้รุนแรงพอๆ กับการโดนแสงแดดเผา หลายคนจึงเลิกสูบบุหรี่แล้วหันมาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แทน

นอกจากแอลกอฮอล์นอกจากจะทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพ คือทำให้เป็นโรคตับ โรคกล้ามเนื้อหัวใจ เส้นเลือดหัวใจอุดตัน หัวใจเต้นผิดปกติ เส้นเลือดในสมองแตก ทารกในครรภ์พิการ มะเร็งเต้านม กล้ามเนื้ออ่อนแรง และก่อให้เกิดอุบัติเหตุเมื่อ ขับรถแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์ยังทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ของผิวหนัง คือ ทำให้เปลือกตามวม ผู้ที่ดื่มจัดจะทำให้ขาด

วิตามินบี ทำให้ผิวพรรณซีด เที่ยวแห้ง หย่อนยาน เป็นสิ่วและเป็นไฟแดง และยังทำให้อาการของโรคสะเก็ดเงิน ซึ่งมักเป็น ปื้นนูนแดงมีสะเก็ดสีเงินปกคลุม อีกทั้งผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ จนเมาไม่ได้ทำความสะอาดใบหน้าก่อนนอนทำให้เกิดผื่นแพ้ เครื่องสำอางได้

ที่มา: หนังสือพิมพ์ข่าวสด/1 มีนาคม 2548



**Thai Pollutech** **ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยพอลลูเทค**

**รับออกแบบ สร้าง ติดตั้งและให้คำปรึกษา:ระบบกำจัดฝุ่น กว่า 30 ปี**



PULSE JET DUST COLLECTOR 100 HP



WET SCRUBBER



DUCT SYSTEM

**งานระบบมลภาวะทางฝุ่น - เสียง**  
**เครื่องเก็บฝุ่นสำเร็จรูป สำหรับอุตสาหกรรมทั่วไป**  
**ระบบท่อดูดฝุ่น เครื่องเก็บฝุ่นเฉพาะงาน และ Wet Scrubber กำจัดกลิ่น**

130 หมู่ 4 ซอยวัดมหาวงษ์ ถนนปู่เจ้าสมิงพราย ตำบลสำโรง อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10130

Tel. : 0-2395-6451, 0-2748-5639 Fax : 0-2748-5639 no 13, 0-2743-5691

<http://www.thaipollutech.com> E-mail : [admin@thaipollutech.com](mailto:admin@thaipollutech.com)



DUCT COLLECTOR (Shaking)