—ซูชิซาชิมิ—
อร่อยอันตราย
กว่าจะเป็นซาชิมิ

ซูชิทั่วไปตามร้านอาหารโดยปกติแล้วจะมีการแช่แข็งเพื่อฆ่าเชื้อพยาธิซึ่งจะเรียกอาหารที่ผ่านกระบวนการเหล่านี้ว่า Sashimi/ Sushi grade

การแช่แข็งมักต้องทำทันทีหลังจากจับอาหารทะเลมาได้ เพื่อจะลดอุณหภูมิลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดผลึกน้ำแข็งขนาดเล็กจำนวนมากแทรกในเนื้ออาหาร ซึ่งจะทำให้โครงสร้างของอาหารในระดับเซลล์อยู่ในสภาพสมบูรณ์และถูกทำลายน้อยที่สุด กระบวนการที่เป็นข้อกำหนดคือ ปลาดิบนี้จะต้องผ่านการแช่แข็งและเก็บที่อุณหภูมิเหมาะสมตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ เช่น แช่แข็งและเก็บรักษาที่อุณหภูมิ - 20°Cเป็นเวลา 7 วันหรือแช่แข็งและเก็บรักษาที่อุณหภูมิ - 35°Cเป็นเวลา 15 ชั่วโมง หรือเก็บรักษาที่อุณหภูมิ -35°C จนแข็งและเก็บรักษาที่ -20°C เป็นเวลา 24 ชั่วโมง หากรับประทานสุกให้ปลอดภัยต้องใช้ความร้อนอย่างน้อย 63°C

มีอะไรอยู่ใน
ซาชิมิบ้าง

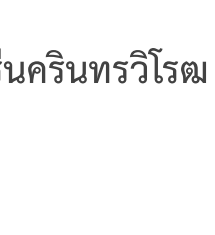
ไวรัส
โรคไวรัสตับอักเสบ A

Hepatitis A Virus (HAV)
ปนเปื้อนในอุจจาระ(fecal-oral route)
ปลาอาจได้รับเชื้อหากมีไวรัสในแหล่งน้ำ

พยาธิ
ลำไส้อักเสบ ทางเดินอาหารอักเสบ

Anisakis simplex
พยาธิหนอนตัวกลม อาศัยในเนื้อหรืออวัยวะต่างๆของปลาทะเล

Diphyllobothrium latum
พยาธิตัวตืด มักพบในปลานำเข้า



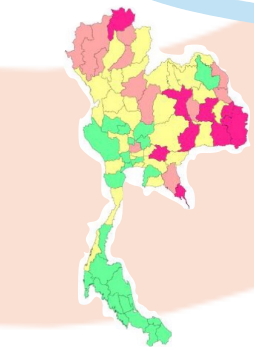
นอกจากนี้ยังมีพยาธิอื่นๆเช่น Chonorchis sinensis, Echinostoma, Opisthorchis viverrini, Heterophyes spp., Metagonimus spp., Spirometra sp.

แบคทีเรีย
โรคอาหารเป็นพิษ

Vibrio parahaemolyticus
แบคทีเรียแกรมลบรูปแท่ง ปนเปื้อนในอุจจาระ อาศัยในน้ำเค็ม พบในอาหารทะเล

แบคทีเรียปนเปื้อนจากขั้นตอนการทำ เก็บรักษา และสุขอนามัยของผู้ประกอบอาหาร
Enterotoxigenic Escherichia coli(ETEC), Staphylococcus aureus, Salmonella, Shigella, Listeria, Clostridium

สถิติ



ในประเทศไทยปัจจุบันมีการรายงานสถิติการเกิดโรคอาหารเป็นพิษจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มากับอาหาร โดยเฉลี่ยน 156.93 ต่อแสนประชากร โดยพบว่ามีการระบาดมากที่บริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือเนื่องจากมีการนิยมรับประทานอาหารดิบมาก เช่น เนื้อวัวดิบ เนื้อปลาดิบ เนื้อกุ้ง และสัตว์ทะเลดิบ อันเป็นแหล่งของเชื้อทั้งสิ้น

บรรณานุกรม
Bureau of Epidemiology, Department of Disease Control, Ministry of Public Health (2016) รายงานโรคในระบบเฝ้าระวัง 506 Food Poisoning, Thailand: BOE.
ประเสริฐ สายเชื้อ (2015) 'ซูชิ และซาชิมิ: การปนเปื้อนของแบคทีเรีย และหนอนพยาธิ แนวทางการป้องกัน', ธรรมศาสตร์เวชสาร, 1(), pp. .
Craig, N. (2012) 'Fish tapeworm and sushi', Canadian Family Physician, 58(), pp. .