

ฉบับที่ ๑๑,๑๒๐

มติพิเศษ

วันอาทิตย์ที่ 18 กันยายน พ.ศ. 2554

หน้า 6

# กิน 'แคบหมู' อย่างไรไม่ให้อ้วน !?



“**แคบหมู**”เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวล้านนาไทย ประเภทเครื่องเคียง รับประทานกับน้ำพริกและแกงต่าง ๆ ในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั่วทุกภาค ที่เห็นกันจนชินตา คือ นำมารับประทานกับก๋วยเตี๋ยวเรือส้มตำ ท่านผู้อ่านรู้หรือไม่ว่า แคบหมู มีกี่ชนิด แต่ละชนิดมีปริมาณไขมัน และโซเดียม (เกลือ) ต่างกันอย่างไร แล้วควรรับประทานมากน้อยแค่ไหนถึงจะไม่อ้วน

มาฟังคำตอบจาก ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู หัวหน้าศูนย์วิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพประยุกต์ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้ร่วมกับคณะทำการศึกษาวិเคราะห์ “ปริมาณไขมันรวมและโซเดียมในแคบหมูที่ผลิตในพื้นที่ 8 จังหวัดทางภาคเหนือของไทย” ประกอบด้วย จ.เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ น่าน เชียงราย และแม่ฮ่องสอน ซึ่งได้มีการนำเสนอผลการศึกษารายงานนี้ในการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ที่ผ่านมา



ดร.ศักดิ์ดา พริ้งล้าภู

ดร.ศักดิ์ดา อธิบายว่า แคบหมูที่ทำจากหนังหมูแบ่งได้หลายลักษณะ ได้แก่ แคบหมูไร้มัน ทำจากหนังหมูล้วน ๆ มีขายทั่วไปในท้องตลาด แคบหมูติดมันบ้างไม่มากนัก แคบหมูชนิดนี้นิยมรับประทานกันมากและหาซื้อได้โดยทั่วไป โดยเฉพาะแถวเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย แคบหมูติดมันและมีเนื้อมันส่วนมากนิยมทำเป็นแผ่นใหญ่และทำในบางจังหวัด เช่น ดาก น่าน แพร่ แต่ไม่นิยมรับประทานกันมากนักเพราะเก็บไว้ไม่ได้นาน

จากการเก็บตัวอย่าง “แคบหมูไร้มัน” และ “แคบหมูติดมัน” ที่ผลิตในระดับครัวเรือนและวิสาหกิจ หรือธุรกิจขนาดย่อม 8 จังหวัดมาวิเคราะห์ปริมาณไขมันรวม และโซเดียม พบว่าปริมาณไขมันรวมใน “แคบหมูติดมัน” มีประมาณ 51.08 กรัมต่อ 1 ชีด ดังนั้นกินแคบหมูติดมัน 1 ชีด จะได้ไขมันประมาณครึ่งชีด หรือประมาณ 50% ส่วน

[ต่อต้นขงล้ง]

“แคบหมูไร้มัน” อ่านตามชื่อไม่ว่าจะมีไขมันเลย แต่ความจริงแล้วมีไขมัน 33.78 กรัมต่อ 1 ชีด หรือประมาณ 30% จะเห็นได้ว่าแคบหมูทั้ง 2 ชนิดมีปริมาณไขมันต่างกันแค่ 20% เท่านั้น แต่พอมีการสื่อสารออกไปว่า “แคบหมูไร้มัน” แทนที่ผู้บริโภคจะซื้อดูเนื้อเดียวที่อาจจะซื้อ 2 ถุง ถ้ารับประทานทั้ง 2 ถุง ก็ได้ไขมันมากกว่า “แคบหมูติดมัน” 1 ถุง เพราะกินด้วยความสบายใจว่า “แคบหมูไร้มัน” ไม่มีไขมัน

ส่วนปริมาณไขมันในแคบหมูทั้ง 2 ชนิด จากการศึกษาพบว่า “แคบหมูติดมัน” มีปริมาณไขมัน 927.47 มิลลิกรัมต่อ 1 ชีด ส่วน “แคบหมูไร้มัน” มีไขมัน 1,213.9 มิลลิกรัมต่อ 1 ชีด สาเหตุที่ “แคบหมูไร้มัน” มีไขมันมากกว่า “แคบหมูติดมัน” คงเป็นเพราะเมื่อเอาไขมันออก ความอร่อยจะลดลง เพราะความมันทำให้เกิดความอร่อย ด้วยเหตุนี้ในการผลิต ชาวบ้านจะเค็มเกลือลงไปอีกนิดหน่อยเพื่อให้รสชาติดีขึ้น

ดร.ศักดิ์ กล่าวว่า ปริมาณไขมันและโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน ขึ้นอยู่กับเพศและอายุ โดยปริมาณไขมันที่ผู้ใหญ่ควรได้รับต่อวันอยู่ระหว่าง 50-70 กรัม คือ รับประทานแคบหมูติดมัน 1 ชีดก็จะได้ไขมันเพียงพอกับความต้องการแล้ว ถ้ากินมากก็ยิ่งอ้วน ส่วนปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวันอยู่ระหว่าง 400-1,200 มิลลิกรัม ดังนั้นรับประทานแคบหมูไม่ว่าชนิดใด 1 ชีดก็ถือว่าเพียงพอแล้ว โดยเฉพาะคนที่ เป็นโรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง ไม่ควรรับประทานมาก

การรับประทานแคบหมูแค่ 1 ชีด ได้ทั้งไขมันและโซเดียมเพียงพอแล้ว ที่พูดเรื่องนี้ไม่ได้ห้ามกินนะ แต่อยากให้เห็นอย่างมีสติ กินอย่างมีศิลปะ และระวัง มิฉะนั้นความอร่อยจะมา



ไขมันน้อยลงและโซเดียม น้อยลง อย่างแคบหมูติดมัน แทนที่จะทอดก็เอาไปอบ คือ อาจจะต้องลงทุนเครื่องอบ แต่ลดต้นทุนค่าน้ำมันที่ทอด และลดปัญหาการใช้น้ำมันทอดซ้ำลงด้วย ส่วนรสเค็ม ก็ต้องปรับลดปริมาณโซเดียมลง วิธีการก็จะต้องค่อย ๆ ปรับลดปริมาณลง เพราะถ้าปรับลดลงทันที คนอาจจะไม่กินเพราะรสชาติไม่อร่อย

สรุปผลจากการศึกษาครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ในการใช้เป็นข้อมูลเพื่อเลือกรับประทานแคบหมูให้เหมาะสมกับสุขภาพ ขณะเดียวกันยังเป็นประโยชน์ต่อผู้ผลิตในการพัฒนาผลิตภัณฑ์แคบหมูให้เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น แคบหมูอนามัย ที่มีปริมาณไขมันและโซเดียมต่ำ รวมถึงผลิตภัณฑ์เลียนแบบแคบหมู ที่ไม่ได้ทำจากหนังหมู มีไขมันและโซเดียมต่ำด้วย ท้ายนี้คงต้องถามท่านผู้อ่านว่า วันนี้กินแคบหมูเกิน 1 ชีดแล้วหรือยัง?

นพวรส บุนนาค : รายงาน

พร้อมกับน้ำหนัก เพราะแคบหมูไร้มัน ไขมันไม่ได้ 0% อย่างที่คิด ยังมีไขมันอยู่ถึง 30% ดังนั้นควรเดินทางสายกลางในการรับประทานแคบหมู เช่น ในมือที่มีแคบหมู ควรรับประทานผักสดเป็นกับแกล้มด้วย เช่น แตงกวา ผักกาดแก้ว หรืออาจจะกินผักพื้นบ้านในแต่ละพื้นที่ที่หาได้ง่าย ขณะเดียวกันควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

ที่ทำการศึกษาเรื่องนี้เพราะอยากรู้ว่าแคบหมูที่ชาวบ้านทำเป็นอย่างไร พอทำเสร็จก็นำผลการศึกษากลับไปสู่ชุมชน โดยเอาไปเล่าให้ชาวบ้านฟังว่าแคบหมูเป็นแบบนี้ เพราะสถานการณ์ในชุมชนขณะนี้ ชาวบ้านเป็นโรคความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูงเยอะขึ้น เราก็เข้าใจการค้าขาย แต่การค้าขายก็ต้องคำนึงถึงเรื่องสุขภาพด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็มีทางออกไปแนะนำ ส่วนจะมีการปรับปรุงหรือไม่ขึ้นอยู่กับชาวบ้าน คือ ตรงนี้เป็นวัฒนธรรมชุมชน เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน เราเข้าไปเพียงแค่บอก ว่า ทำอย่างไรให้แคบหมู