

# น้ำมะนาวเทียม



นายมงคล  
เจนจิตติกุล



นพ.กฤษดา  
ศิริามพุช



ช่วงหน้าร้อน มะนาวแพง ส่งผลให้พ่อค้าแม่ค้าบางร้าน โดยเฉพาะร้านลาบ ส้มตำ ยำต่าง ๆ ลดต้นทุนด้วยการหันไปใช้ "น้ำมะนาวเทียม" บรรจุขวด ซึ่งมีราคาถูกหาซื้อง่าย พวกเขาในฐานะผู้บริโภคก็กังวลหวั่นไหวไม่ได้โดยปริยาย หลายคนจึงมีคำถามเกิดขึ้นในใจว่า "น้ำมะนาวเทียม" มีความปลอดภัยมากน้อยแค่ไหน?

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นายมงคล เจนจิตติกุล ผอ.สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข อธิบายว่า ทางกระทรวงสาธารณสุขก็มีความห่วงใยในเรื่องนี้ โดยที่ผ่านมาก็ได้ทำรายงานเสนอต่อ นพ.โสภณ เมฆธน รองปลัดกระทรวงสาธารณสุขไปแล้ว กล่าวโดยสรุป คือ น้ำมะนาวเทียม เป็นวัตถุแต่งกลิ่นรส ที่ผลิตขึ้นทดแทนน้ำมะนาว โดยอาจมีการใช้กรดซิตริกแทนการใช้น้ำมะนาวทั้งบางส่วนหรือทั้งหมด และอาจมีการใช้สีสังเคราะห์

เพื่อแต่งสีให้ใกล้เคียงกับสีของน้ำมะนาวแท้ รวมทั้งอาจมีการใช้วัตถุกันเสีย เพื่อยืดอายุของผลิตภัณฑ์

"น้ำมะนาวเทียม" จัดเป็นวัตถุแต่ง

กลิ่นรสเลียนธรรมชาติ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 223) พ.ศ. 2544 ซึ่งต้องแสดงฉลาก โดยวัตถุแต่งกลิ่นรสที่จำหน่ายต่อผู้บริโภค ต้องมีข้อความเป็นภาษาไทยที่ระบุชื่ออาหาร และข้อความว่า วัตถุแต่งกลิ่นรสเลียนธรรมชาติ เลขสารบบอาหาร วัตถุประสงคฺ์หรือประโยชน์ในการใช้ วิธีใช้ ปริมาณสุทธิ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ผู้แบ่งบรรจุ ชนิดและปริมาณของสีที่ผสม (ถ้ามี) คำแนะนำการเก็บรักษา เดือนปีที่ผลิต หรือวันเดือนปีที่หมดอายุ

จากการรวบรวมข้อมูลผลการวิเคราะห์ทางเคมี ของตัวอย่าง "น้ำมะนาวเทียม" ตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบัน รวม 31 ตัวอย่าง เป็นตัวอย่างที่ได้จากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (สสจ.) 23 ตัวอย่าง รับจากผู้ผลิต 3 ตัวอย่าง เก็บจากตลาด 4 ตัวอย่าง และน้ำมะนาวที่คั้นจากผลมะนาว 1 ตัวอย่าง ได้ตรวจวิเคราะห์วัตถุกันเสีย สีสังเคราะห์ และปริมาณกรดซิตริก มีผลการตรวจวิเคราะห์ ดังนี้

[ต่อต้นฉบับ]



1. พบวัตถุกันเสีย คือ กรดเบนโซอิก 9 ตัวอย่าง ในปริมาณตั้งแต่ต่ำกว่า 20 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ถึง 370 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

2. พบสีสังเคราะห์ คาร์ตราซีน 25 ตัวอย่าง ในปริมาณ 1.3-5.8 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม และมีการเคมีสังเคราะห์อื่น เช่น เอโซรูบีน ซันเซด เฮลโลว์ เอพีซีเอฟ และปองโซ 4 อาร์ ในปริมาณ 0.1-0.6 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม

3. พบปริมาณกรดซิตริก 3.3-10.8 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร

4. สำหรับน้ำมะนาวที่คั้นจากผลมะนาว พบปริมาณกรดซิตริก 6.9 มิลลิกรัมต่อ 100 มิลลิลิตร

สรุปว่า ปริมาณวัตถุเจือปนอาหารที่พบ ไม่เกินกำหนด ตามบัญชีท้ายประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 281 (พ.ศ. 2547) ของอาหารทั่วไป คือ วัตถุกันเสียกรดเบนโซอิก ใช้ได้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สีคาร์ตราซีน ใช้ได้ไม่เกิน 70

มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม สำหรับ ปริมาณกรดซิตริกที่พบ เป็น ปริมาณที่พบได้ในน้ำมะนาว ตามธรรมชาติ

ข้อแนะนำคือ ควรเลือกใช้ น้ำมะนาวเทียมที่ข้างขวดมี เครื่องหมาย อย. เท่านั้น ไม่ควร ใช้ น้ำมะนาวเทียมที่แบ่งขายใส่ ถัง เพราะกระบวนการผลิตอาจ ไม่ได้มาตรฐาน ไม่ปลอดภัย ทำให้เกิดอาการท้องร่วง ท้องเสีย

ได้ โดยผู้บริโภคควรสังเกตว่า ร้านอาหารที่ไปรับประทานนั้นใช้น้ำมะนาวที่มีเครื่องหมาย อย. หรือไม่

ด้าน นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบัน เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ กล่าวว่า กรดซิตริกสังเคราะห์ถ้ากินเยอะ ๆ หรือกินใน ปริมาณที่เข้มข้นอาจจะทำให้เกิดการระคายเคืองบริเวณเยื่อช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ถ้าใส่เล็ก ถ้าใส่ใหญ่ หรือ บริเวณทวารหนักได้ ดังนั้นคนที่เป็โรค กระเพาะอาหารหรือโรคกรดไหลย้อนควร ระมัดระวัง นอกจากนี้ผลข้างเคียงอีกประการ ที่คนไม่ค่อยรู้ คือ กรดซิตริกจะกัดกร่อน เคลือบฟัน ทำให้ฟันผุได้เร็วกว่าปกติ

แม้จะเป็นกรดซิตริกจากธรรมชาติ เช่น น้ำมะนาว น้ำส้ม หากอมไว้ในปาก ก็จะทำให้ กัดกร่อนเคลือบฟันได้ ดังนั้นเคล็ดลับในการดื่มน้ำมะนาว หรือน้ำส้ม คือ ควรใช้หลอดดูดลงคอไปเลย

สำหรับคนทั่วไปที่วิตกกังวลเรื่องกรดซิตริก

สังเคราะห์ ถ้าต้องการหาความเปรียบจากธรรมชาติมาทดแทนในการปรุงอาหาร มีทางเลือก เช่น การใช้มะขามเปียก มะม่วงดิบ มะดัน มะขม ตะลิงปลิง ส้มโอ ส้มซ่า มะเฟือง ซึ่งนอกจากจะให้รสเปรี้ยวแล้ว ผลไม้เหล่านี้ยังช่วยปรับสมดุลความเป็นกรดต่างในทางเดินอาหารและลำไส้รวมทั้งช่วยฆ่าเชื้อในลำไส้ด้วย

สรุปว่า น้ำมะนาวเทียมบรรจุขวดที่ขายอยู่ในตลาด มีความปลอดภัย แต่การเลือกใช้ยี่ห้อที่มีเครื่องหมาย อย. เท่านั้น

นพพรช บุญชาญ : รายงาน

