



ปีที่ 69 ฉบับที่ 21969 วันศุกร์ที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2561 หน้า 7

ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย



โซเดียม...ในส้มตำปูปลาร้า

Street Food หรืออาหารริมทางที่ปัจจุบันเป็นหนึ่งในวงจรของมนุษย์เงินเดือน

เพราะเป็นอาหารที่มีราคาพอรับได้ คุณภาพ ปริมาณ สมเหตุสมผลกับเงินที่จ่ายส่วนใหญ่มักเป็นอาหารจานเดียว ไม่ต้องมีเครื่องปรุงจำนวนมากทานเสร็จในคราวเดียว เช่น ข้าวผัดชนิดต่างๆ ก๋วยเตี๋ยว รวมถึงส้มตำ

ส้มตำมีขายทั้งแบบหาบเร่แผงลอยรถเข็นจนถึงเปิดร้านขายกันเป็นล่ำเป็นสัน ด้วยรสชาติที่จัดจ้าน ทั้งเปรี้ยว เผ็ด เค็ม ส้มตำเป็นอาหารที่ทานได้แต่ไม่ควรทานบ่อยๆต่อเนื่องเป็นประจำเพราะมีโซเดียมในปริมาณสูง

“โซเดียม” เป็นสารที่ทำให้อาหารมีรสเค็ม เป็นสารที่ร่างกายต้องการ หากได้รับในปริมาณที่พอดี ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายปกติ โซเดียมที่ได้รับเข้าสู่ร่างกาย ไตจะทำหน้าที่ขับออกทางปัสสาวะ

แต่ถ้าได้รับโซเดียมปริมาณสูงๆอาจเพิ่มความเสี่ยงของการมีภาวะความดันโลหิตสูง ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบตันและเร่งภาวะเสื่อมของไต ทำให้เป็นโรคไตได้

ปกติร่างกายต้องการ โซเดียมไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัม/วัน ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ ปริมาณสูงสุดของการได้รับโซเดียมที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายอยู่ที่ 2,400 มิลลิกรัม/วัน เทียบเท่าเกลือประมาณ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชา

หากวันนี้ทานอาหารหลายชนิดเริ่มด้วยข้าวผัดกะเพราใส่พริกน้ำปลาเป็นอาหารเช้า มือเที่ยงทานก๋วยเตี๋ยวปรุงรสด้วยน้ำปลาเลยไปถึงมือเย็นเป็นส้มตำปูปลาร้า ลองคิดดูว่าจะได้รับโซเดียมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณเท่าไร

หากร่างกายขับออกหมดก็โชคดีไป หากขับออกไม่หมดและสะสมอยู่ในร่างกาย จะส่งผลเสียในระยะยาว

วันนี้หน่วยงานภาครัฐจึงหันมารณรงค์ให้ลดเค็มครั้งนึงเพื่อป้องกันและควบคุมการเกิดโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขโดยรวมของประเทศ สถาบันอาหารขอเป็นกระบอกเสียงในการแจ้งข้อมูลด้านความปลอดภัยอาหาร ด้วยการนำเสนอผลวิเคราะห์โซเดียมในส้มตำปูปลาร้าจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้าในเขตกรุงเทพฯ

ผลวิเคราะห์ที่ได้พบว่า ทุกตัวอย่างมีโซเดียมปริมาณค่อนข้างสูง ท่านที่ชื่นชอบส้มตำปูปลาร้า ขอแนะนำให้เพลาๆลงบ้าง เพื่อความปลอดภัยของหัวใจและไตของเรา.

ผลวิเคราะห์ โซเดียม ในส้มตำปูปลาร้า

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	โซเดียม (มิลลิกรัม/100 กรัม)
ส้มตำปูปลาร้า ร้านที่ 1 ย่านพระประแดง	968.80
ส้มตำปูปลาร้า ร้านที่ 2 ย่านบางขุนเทียน	822.10
ส้มตำปูปลาร้า ร้านที่ 3 ย่านบางใหญ่	843.36
ส้มตำปูปลาร้า ร้านที่ 4 ย่านบางใหญ่	885.43
ส้มตำปูปลาร้า ร้านที่ 5 ย่านบางพลัด	1,043.10

วันที่วิเคราะห์ 12-15 ธ.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9152 based on AOAC(2012) 984.27
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 0-2422-8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>