

# กรุงเทพธุรกิจ

วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2545 ปีที่ 16 ฉบับที่ 5165

หน้า 3

# เตือนภัย!

# น้ำปลาไร้มาตรฐาน

**ห**ากจะให้บอกว่า 'น้ำปลา' สำคัญแค่ไหนกับชีวิตคนไทย ก็ต้องเข้าไปดูในครัว ถ้าครัวไหนขาดน้ำปลาไปก็คงจะเรียกว่าครัวได้ไม่เต็มปาก

ปัจจุบันในท้องตลาดมีน้ำปลาอยู่ 2 ประเภท คือ น้ำปลาแท้และน้ำปลาผสม

**น้ำปลาแท้** คือ น้ำปลาที่ได้จากการหมักหรือย่อยปลาหรือส่วนของปลาหรือกากของปลาที่เหลือจากการหมักตามวิธีการผลิตน้ำปลา ส่วน **น้ำปลาผสม** คือ น้ำปลาแท้หรือน้ำปลาที่ทำจากสัตว์อื่น ซึ่งนำมาผสมกับส่วนผสมอื่น หรือแต่งกลิ่น รสด้วยสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

แต่นอกจากน้ำปลาแท้และน้ำปลาผสม ที่มีจำหน่ายอยู่มากมายแล้ว ยังมีอีกประเภทหนึ่งที่หากไม่สังเกตให้ดีอาจคิดว่า สิ่งนี้เป็นน้ำปลาแท้ นั่นคือ **น้ำเกลือปรุงอาหาร** ซึ่งเป็นเพียงน้ำเกลือที่นำมาปรุงแต่งสีกลิ่น รสเพื่อให้มีลักษณะคล้ายน้ำปลา ในฉลากจะไม่เรียกว่าน้ำปลา แต่ให้เรียกว่า 'น้ำเกลือปรุงอาหาร'

น้ำปลาผสมหลายยี่ห้อคุณภาพไม่ได้มาตรฐานจนไม่สามารถเรียกว่าน้ำปลาได้ แต่ก็ไม่ยอมแสดงฉลากเป็น 'น้ำเกลือปรุงอาหาร' นั่นก็เพราะน้ำปลามีราคาที่สูงกว่านั่นเอง

เพราะน้ำปลาผูกพันกับครอบครัวคนไทยมาแต่ไหนแต่ไร นับวันจึงมีสินค้าชนิดนี้เข้าสู่ตลาดมากขึ้นเรื่อยๆ แต่ผู้บริโภคจะรู้ได้อย่างไรว่า น้ำปลาที่ดูจากสภาพภายนอกแทบจะไม่ต่างกันเลยนั้นคุณภาพเป็นอย่างไร และมีพิษภัยหรือไม่

จากการตรวจสอบของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ เขต 7 อุบลราชธานี พบว่าน้ำปลาหลายยี่ห้อที่มีคุณภาพไม่ได้มาตรฐาน แกมผู้บริโภคยังอาจได้รับอันตรายจากภัยร้ายของสารเคมีที่มีอยู่ในน้ำปลาเหล่านี้ได้

หน่วยงานดังกล่าวได้ทำการตรวจวิเคราะห์คุณภาพน้ำปลาที่มีการวางจำหน่าย ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร ร้อยเอ็ด อำนาจเจริญ มุกดาหารและนครพนม ซึ่งไม่ได้มีความแตกต่างมากนักจากน้ำปลาที่จำหน่ายในภาคอื่นๆ ในช่วงระหว่างเดือนตุลาคม 2543 ถึงเดือนพฤษภาคม 2544 โดยทำการตรวจหาปริมาณไนโตรเจนทั้งหมด กรดกลูตามิคต่อไนโตรเจนทั้งหมด วัดกันเสีย (กรดเบนโซอิกและซอร์บิก) รวมทั้งตรวจหาซัคคารีนในตัวอย่างน้ำปลา 70 ยี่ห้อ เป็นน้ำปลาแท้ 34 ยี่ห้อ เป็นน้ำปลาผสม 36 ยี่ห้อ

จากผลการศึกษาพบน้ำปลาผสมมีคุณภาพไม่ได้มาตรฐานมากกว่าน้ำปลาแท้ โดยน้ำปลาแท้มีคุณภาพไม่ได้มาตรฐาน 10 ยี่ห้อ (ร้อยละ 29.41) และน้ำปลาผสมมีคุณภาพไม่ได้มาตรฐาน 20 ยี่ห้อ (ร้อยละ 55.56) สาเหตุการตกมาตรฐานของน้ำปลาทั้งสองประเภทนั้น เนื่องจากมีไนโตรเจนทั้งหมดต่ำกว่ามาตรฐาน ปริมาณกรดกลูตามิคต่อไนโตรเจนทั้งหมดและกรดเบนโซอิก ซึ่งใช้เป็นวัดกันเสีย เกินมาตรฐาน



### ทำไมต้องตรวจสอบน้ำปลา

ไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบสำคัญมีอยู่ในกรดอะมิโน ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์และกรดอะมิโนเหล่านี้จะอยู่ในเนื้อปลาที่ถูกใช้เป็นวัตถุดิบ ในการผลิตน้ำปลา การตรวจหาปริมาณไนโตรเจนจึงเชื่อมโยงถึงกรดอะมิโนและโปรตีนในน้ำปลาได้ แต่ในกระบวนการผลิตน้ำปลามีการเติมกรดกลูตามิกซึ่งเป็นส่วนที่ได้มาจากน้ำที่เหลือจากการผลิตผงชูรสเข้าไปด้วยเพื่อเพิ่มรสชาติของน้ำปลาซึ่งกรดกลูตามิกนี้สามารถให้ปริมาณไนโตรเจนได้เช่นกัน

ดังนั้น ปริมาณไนโตรเจนที่ตรวจได้จากน้ำปลาแต่ละยี่ห้อจึงเป็นไนโตรเจนที่ได้จากเนื้อปลาและกรดกลูตามิกที่เติมเข้าไป ไนโตรเจนส่วนนี้จึงถูกเรียกว่าปริมาณไนโตรเจนทั้งหมดมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้น้ำปลาแท้ ต้องมีปริมาณไนโตรเจนทั้งหมดไม่น้อยกว่า 9 กรัม/ลิตร และน้ำปลาผสมต้องมีไม่น้อยกว่า 4 กรัม/ลิตร ต่ำกว่านี้ถือว่าไม่ได้มาตรฐาน

และเพื่อให้ทราบถึงปริมาณไนโตรเจนที่วิเคราะห์ออกมาได้นั้นเป็นปริมาณไนโตรเจนที่มาจากเนื้อปลาหรือกรดกลูตามิกจึงต้องมีการตรวจวิเคราะห์หาปริมาณกรดกลูตามิก แล้วนำมาหารด้วยปริมาณไนโตรเจนรวม

ตามมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข น้ำปลาแท้จะต้องมีกรดกลูตามิกต่อไนโตรเจน

ทั้งหมดไม่น้อยกว่า 0.4 แต่ต้องไม่เกิน 0.6 น้ำปลาผสมต้องมีไม่น้อยกว่า 0.4 แต่ต้องไม่เกิน 1.3 ต่ำหรือเกินกว่านี้ถือว่าไม่ได้มาตรฐาน

จากผลการตรวจวิเคราะห์ พบว่า น้ำปลาผสมมีคุณภาพไม่ได้มาตรฐานมากกว่าน้ำปลาแท้ เนื่องจากปริมาณไนโตรเจนทั้งหมดต่ำกว่ามาตรฐานและปริมาณกรดกลูตามิกต่อไนโตรเจนทั้งหมดสูงเกินมาตรฐานนั้นสาเหตุมาจากน้ำปลาผสมราคาถูกจำหน่ายต่ำกว่าน้ำปลาแท้มาก จึงทำให้ผู้ผลิตลดต้นทุนในการผลิต เช่น อาจจะใช้ น้ำปลาผสมกับน้ำที่เหลือจากการผลิตผงชูรส (หรือที่เรียกว่า 'น้ำบีเอ็กซ์') หรือผสมกับน้ำเกลือแล้ว

เจือสีและแต่งกลิ่นรส บางครั้งก็ผลิตขึ้นจากน้ำเกลือกับน้ำบีเอ็กซ์และผสมสีแล้วแต่งกลิ่นรสให้คล้ายน้ำปลา

ในน้ำปลาผสมหลายยี่ห้อพบว่าปริมาณกรดกลูตามิกต่อไนโตรเจนทั้งหมดที่ตรวจพบมีค่าสูงมาก อย่างในน้ำปลาผสมยี่ห้อน้ำปลาระยอง ผลิตโดยโรงงานน้ำปลาสุทธาทิพย์ จ.ชัยนาท มีค่าสูงถึง 5.93 (ในขณะที่มาตรฐานของน้ำปลาผสมกำหนดให้มีได้ไม่เกิน 1.3) แสดงให้เห็นว่า ในกระบวนการผลิตมีการใช้น้ำบีเอ็กซ์มาผสมในอัตราที่สูง

น้ำปลาแท้ ส่วนใหญ่มีคุณภาพได้มาตรฐานมีน้ำปลา 2 ยี่ห้อ จาก 10 ยี่ห้อ ที่ตกมาตรฐานอย่าง



ชัดเจน โดยพบว่า ปริมาณกรดกลูตามิกต่อไนโตรเจนทั้งหมดสูงเกินกว่าที่กำหนดไว้ในเกณฑ์ของน้ำปลาผสมเสียอีก คือ น้ำปลาที่พืระยองผลิตโดยโรงงานน้ำปลาที่พืระยอง จ.ระยอง และน้ำปลาเสาวรส ผลิตโดย บริษัทน้ำปลาทางเจริญ จำกัด จ.สมุทรสาคร

จะเห็นได้ว่าปริมาณไนโตรเจนทั้งหมดที่ได้ไม่ได้บ่งบอกในแง่ปริมาณโปรตีนจากน้ำปลา เพราะในกระบวนการผลิตน้ำปลาจะมีการใช้กรดกลูตามิกเป็นส่วนประกอบด้วยนั่นเอง



**อันตรายของน้ำปลาดกมาตรฐาน**

ประการแรก คือ อันตรายจากการแพ้ผงชูรส น้ำปลาที่มีการใช้น้ำบีเอ็กซ์หรือน้ำที่เหลือจากการผลิตผงชูรสมาผสมในอัตราที่สูง อาจมีผลกับผู้บริโภคที่แพ้ผงชูรสอยู่แล้ว จากการรับประทานน้ำปลาประเภทนี้ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ สังเกตได้จากอาการคอแห้ง ซาตามันหลัง ต้นคอหรือหน้าบวมตามหน้า ตามคอ

ประการที่สอง อันตรายจากวัตถุกันเสีย จากการตรวจวิเคราะห์น้ำปลาในครั้งนี้ไม่พบว่ามีสาร

ใช้กรดซอร์บิกเป็นวัตถุกันเสียในน้ำปลา แต่มีน้ำปลาแท้และน้ำปลาผสมหลายยี่ห้อที่ไม่ได้มาตรฐาน เนื่องจากมีการใช้กรดเบนโซอิก ซึ่งมักถูกใช้เป็นวัตถุกันเสียเช่นเดียวกันผสมอยู่ในน้ำปลาเกินกว่ามาตรฐานกำหนด (ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม)

แม้ว่ากรดเบนโซอิกหรือกรดซอร์บิกจะถูกขับออกจากร่างกายได้ อย่างไรก็ตามกรดทั้งสองยังมีความเป็นพิษอยู่ โดยเฉพาะกรดเบนโซอิกที่ถูกตรวจพบจะมีฤทธิ์ทำให้ระคายเคืองต่อผิวหนังตาและเยื่อเมือเมื่อได้รับกรดเบนโซอิกในปริมาณสูงจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง และท้องเสียได้

ดังนั้นหากผู้บริโภคควรเลือกซื้อน้ำปลาที่มีสารปรุงแต่งน้อยที่สุดหรือไม่มีเลยเช่น หลบเลี่ยงน้ำปลาที่มีการใส่สารกันบูด (วัตถุกันเสีย) หรือ

ผงชูรส หรือน้ำที่เหลือจากการผลิตผงชูรส และต้องเข้าใจก่อนว่า น้ำปลาเป็นเพียงเครื่องปรุงรสชาติอาหารเท่านั้น ไม่ใช่อาหารหลักที่เราจะหวังสารอาหารจำพวกโปรตีนจากน้ำปลาได้ในปริมาณมากๆ ถึงแม้จะมีโปรตีนในปริมาณมาก เราก็ควรรับประทานน้ำปลาไม่ได้มากในแต่ละครั้ง เนื่องจากความเค็มของน้ำปลา ผู้บริโภคจึงไม่ควรคาดหวังคุณค่าทางโภชนาการจากน้ำปลามากนัก นอกจากธาตุโซเดียมจากเกลือที่ร่างกายต้องการใช้

นอกจากนี้การเลือกใช้น้ำปลาแท้หรือน้ำปลาผสมเป็นเรื่องของรสนิยมและปริมาณของอาหารที่จะปรุง แต่จำไว้เสมอว่า น้ำปลาแท้ราคาแพงกว่าน้ำปลาผสมประมาณหนึ่งเท่าตัว

ที่สำคัญไม่ควรรับประทานอาหารรสเค็มจัด เพราะนอกจากจะช่วยคุณประหยัดเงินไม่ต้องซื้อน้ำปลาบ่อยๆ แล้วยังมีผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่งด้วย

(หมายเหตุ : ข้อมูลจาก [www.geocities.com2/thaismartbuy/fishsauce.htm](http://www.geocities.com2/thaismartbuy/fishsauce.htm) สามารถดูปริมาณไนโตรเจนและกรดกลูตามิกในน้ำปลาทั้งหมดที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพครั้งนี้ได้จากเว็บไซต์ดังกล่าว)