

น้ำลวกยกกับไว้น้ำลวกยก

ปัจจุบันกระแสนิยมของการบริโภคน้ำลวกยกเพื่อเป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพกำลังได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยพบว่าสรรพคุณของน้ำลวกยกสามารถกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ ทั้งนี้เนื่องจากน้ำลวกยกสดมีสาร 2 ชนิด คือ เอนไซม์โปรซีโรเนส และสารโปรซีโรนิน (proseronine) เมื่อสารทั้งสองทำปฏิกิริยากันจะได้สารที่มีชื่อว่า ซีโรนินซิน มีฤทธิ์ช่วยปรับสภาพพีเอชในเซลล์ให้ได้สมดุล ทำให้ปฏิกิริยาภายในเซลล์ร่างกายเกิดได้ดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การสร้างเซลล์ใหม่ที่แข็งแรงมาทดแทนเซลล์เก่าที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อนำน้ำลวกยกไปหมักเป็นไว้น้ำ แอลกอฮอล์ในไว้น้ำจะทำลายสารซีโรนิน ทำให้คุณค่าในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายมีประสิทธิภาพลดลง.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์
คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันศุกร์ที่ 14 มิถุนายน พ.ศ.2545 ขึ้น 5 ค่ำ เดือน 8 ปีมะเมีย 7

วิทยาการ-เกษตร

ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย



มัน! มา กับอาหาร

หน่อไม้ต้องแช่อิ่มกัมมะถัน!!!

กัมมะถัน หรือซิลิเฟอไรโดออกไซด์ ผลุดๆ อยู่ทีคอถันนนี่ เป็นประจำ และคงจะเป็นเช่นนี้อยู่ต่อไปเรื่อยๆ เมื่มันเป็นสารก้นบุด ที กระทบวงสธารณสุขอนุญาตให้ใช้ในอาหหารได้

กัมมะถันมีคุณสมบัติยับยั้งการเปลี่ยนสีในผลิตภัณฑ์อาหาร หรือยับยั้ง ปฏิกิริยาสีน้ำตาล เช่น ใช้ฟอกสีของลูกเกด หน่อไม้ดอง ผักผลไม้อบแห้ง ผลิตภัณฑ์แป้ง เส้นหมี่ เส้นก้วยเตียว น้ำตาลทรายขาว รวมทั้งมีคุณสมบัติ ช่วยป้องกันการเกิดกลิ่นหืน และยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ทีทำให้เกิดโรคด้วย

สารตัวนีใช้กันมาตั้งแต่โบราณ ชาวโรมันในอดีตเริ่มใช้ควันของ กัมมะถันเป็นสารปรับปรุงการทำไว้น นอกจากนีก็ใช้กับผลไม้ก่อนนำไปอบแห้ง ใช้กับเนื้อและปลา

สมัยก่อนนั้นจะใช้ในรูปของก๊าซ ต่อมาใช้ในรูปของเกลือต่างๆ เช่น โซเดียมซัลไฟต์ โซเดียมไบซัลไฟต์ และโซเดียมเมตาไบซัลไฟต์ แต่การใช้มัน ต้องใช้ในปริมาณทีจำกัด

องค์การอนามัยโลกกำหนดค่าความปลอดภัยของสารตัวนีไว้ว่า ร่างกายมนุษย์ไม่ควรรับสารนี้เกินกว่าวันละ 0.7 มิลลิกรัม/คน/วัน เพราะหากรับมากเกินไปอาจเกิดอันตรายได้ อันตรายอย่างไร? มันจะปลดประสิทธิภาพการใช้ไขมันและ โปรตีนในร่างกาย รวมทั้งทำลายวิตามินบี 1 ทีมีอยู่ในอาหารด้วย

และเมื่อสะสมในร่างกายมากๆ อาจทำให้หัวใจติดขัด ปวดท้อง ท้องร่วง เวียนศีรษะ อาเจียน และหมดสติได้ เฉพาะผู้ทีเป็นหืด อาจเป็นสาเหตุให้โรคหืดกำเริบขึ้น และหลอดลมตีบได้

ฉะนั้น โปรดระวัง เมื่จะบริโภคอาหารประเภทหมักดอง และอาหารทีผ่านการฟอกสีทั้งหลาย โดยเฉพาะเมื่คิดจะหม่าหน่อไม้ดอง อาหารยอดฮิตของคนไทยอีกประเภทหนึ่ง

เพราะจากการสุ่มตัวอย่างของสถาบันอาหาร พบว่าหน่อไม้ดองทุกตัวอย่างทีสุ่มได้ มีซิลิเฟอไรโดออกไซด์หรือกัมมะถันตกค้าง แต่ยังไม่เกินมาตรฐานกำหนด เอาเป็นว่า เปลี่ยนชื่อให้ เป็นหน่อไม้ดองแช่อิ่มกัมมะถันก็แล้วกัน และเชิญทีสนาผลของการวิเคราะห์ทีได้ตามสะดวก!!

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ปริมาณซิลิเฟอไรโดออกไซด์ในหน่อไม้ดอง		
ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณซิลิเฟอไรโดออกไซด์ (มิลลิกรัม/กิโลกรัม)	
หน่อไม้ดอง ตลาดย่านถนนเจริญสุขนิคมวงศ์	146.32	
หน่อไม้ดอง ตลาดย่านพรานนก	149.54	
หน่อไม้ดอง ย่านตลาด อ.ต.ท.	98.08	
หน่อไม้ดอง ย่านตลาดราชวัตร	96.47	

วันที่วิเคราะห์: 5 ธ.ค. 45 วิเคราะห์: NFI T921 based on The Chemical Analysis of Foods, Pearson, D., 1976, p.32-33
ฝ่ายบริการข้อมูล / ฝ่ายบริการทดสอบ สถาบันอาหารองค์การอิสระสื่อการตรวจอุตสาหกรรม
โทร. 0-2886-8088 www.nfi.or.th