

วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๒๔

# ผงชูรสจำเป็นหรือ

พัฒนาเศรษฐกิจ



ปัญหาหนึ่งของสังคมที่นับวันแล้วจะ  
 เพิ่มความสลับซับซ้อนในโครงสร้าง มาก  
 ขึ้นทุกขณะ ถึงขั้นได้แก่การที่ประ ชาชน  
 ทั้งหลายในประเทศเราได้ ตก เป็น เหยื่อ  
 ของการบ่อนข่าวดสาร โฆษณาชักจูงให้  
 บริโภคสินค้าและบริการ ที่ไม่มี ความจำเป็น  
 ในการครองชีพ บางครั้งสินค้านั้น  
 กลับมีโทษอย่างมหันต์คือสุขภาพอีก ด้วย  
 จะเห็นได้ว่า การ ผลิต สินค้า บาง อยู่เป็น  
 เพียงช่องทางของการสร้างอาณาจักรของ  
 ผลประโยชน์ และล้าถ้าไรให้กับกลุ่มผู้  
 ผลิตกลุ่มน้อยเท่านั้นและถ้า จะ พิจารณา  
 ถึงการ เชื้อมโยง กับ การไหลออก มาของ  
 กำไร ที่บริษัทได้ พยายาม เข้ามากระตุ้น  
 ให้เกิดความ ต้องการในสินค้าที่ ไม่จำเป็น  
 นานานี้แล้ว ก็ไม่ทราบเหมือนกันว่า  
 ด้วยเหตุใดที่ผู้อ่านาจอหน้า ที่รับผิดชอบ  
 ต่อผลประโยชน์ของประชาชน จึงยัง  
 เงียบเฉยอยู่

ประ ชาชน คนไทย เรามักจะไม่ค่อยตระ  
 หนักถึงพิษภัยจากสินค้าทั้งในด้านสุขภาพและ  
 ในรูปของการเสียเปรียบในเชิงเศรษฐกิจ อย่าง  
 เช่นในกรณีของผงชูรสที่ได้เข้ามาจับตลาดทั่ว  
 พ้นกับชีวิตประจำวันของครอบครัวไทยเราอย่าง  
 กว้างขวาง การปรุงอาหารของคนไทยวันนี้  
 ส่วนใหญ่แล้วจะมีผงชูรสผสมเต็มลงไปอยู่เสมอ  
 จนกลายเป็น เครื่อง ทุ่นแรง อย่างหนึ่ง ของพ่อ  
 ครวแม่ครัวทั้งหลายไปเสียแล้ว แต่ใครบ้างที่  
 จะตระหนักถึงพิษภัยของมันบ้าง

ผู้ที่คิดกรรมวิธีการผลิตผงชูรส ขึ้นมาใน  
 ครั้งแรกได้แก่ชาวญี่ปุ่น แต่ปัจจุบันชาวญี่ปุ่น  
 เขาไม่รับประทานอาหารผสมผงชูรสกันหรอก  
 ถ้าจะมีบ้างก็น้อยมาก จะมีก็ตามร้านอาหารจีน  
 การผลิตผงชูรสในสมัยแรก ๆ นั้นได้นำเอา

สารร้ายทะเลมาสังเคราะห์ ต่อมาต้นทุนการผลิตคง จะแพงเลย เปลี่ยนไปเป็น ใช้ข้าว สาลี แป้งมันสำปะหลังและกากน้ำตาลแทน นำมาหมักแล้วผ่านกระบวนการทางเคมี จนเป็นน้ำเชื่อมผงชูรส ทำให้ตกผลึกแล้วบรรจุของจำหน่าย

ผงชูรสมีชื่อทางเคมีว่า Monosodium Glutamate Monohydrate หรือ MSG เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติไปกระตุ้นต่อมรับรสที่ลิ้นให้ขยายกว้างขึ้น ทำให้ผู้บริโภคอาหารที่ผสม MSG มีความรู้สึกว่าร่อยซ้น แต่ตัวของมันเองแล้วไม่ได้มีคุณค่าทางอาหารแต่อย่างใด ผลของการวิจัย โดยองค์การอาหาร และเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก ได้พบว่ากาใช้ MSG ในปริมาณที่มาก

เกินไปจะเป็นเหตุให้เป็นมะเร็ง โรคทางสมอง หรืออย่าง น้อยก็จะ ทำให้เกิด อาการที่เรียกว่า Chinese Restaurant Syndrome มีอาการชาแน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ อาการจะมากหรือน้อย นั้นขึ้นอยู่กับปริมาณที่ใช้ สำหรับผลที่จะเกิดในระยะยาว นอกจากจะทำให้เกิดโรคมะเร็งแล้ว ยังมีผลกระทบคือ ความเจริญทางสมองของเด็กอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ทางคณะกรรมการอาหารและ ยาจึงได้เตือนให้หญิงมีครรภ์และทารกวัยอ่อน งดใช้ผงชูรสอย่างเด็ดขาด และปริมาณที่ใช้สำหรับคนทั่วไปแล้วไม่ควรเกิน ๑๒๐ มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวหรือประมาณ ๖ กรัมต่อวัน จากการที่มีผู้นิยมใช้ผงชูรสกันอย่างกว้างขวาง จนบางปีเกิดการขาดแคลนวัตถุดิบที่ใช้

ในการผลิตหรือมีราคาแพง จึงเกิดมีผู้ปลอมแปลงโดยใช้สารเคมีอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกัน แต่มีราคาถูกกว่านำมาผลิตผงชูรสปลอมแปลงขึ้นมาเพราะมีกำไรดี สารเคมีเหล่านั้นมีพิษต่อร่างกายอย่างร้ายแรง จนทำให้ผู้ใช้ ได้พบอันตรายถึงชีวิตได้ สารเคมีที่เป็นพิษนิยมใช้ในการปลอมปนดังกล่าวมี

๑. **น้ำประสานทองหรือโบแรกซ์** เป็นผลิตภัณฑ์ของโซเดียมโบเรต ปกติใช้เป็นน้ำยาเชื่อมโลหะ และใช้ในอุตสาหกรรมแก้ว แต่ที่พ่อค้านำมาใช้ ปลอมกับผง ชูรสแท้เนื่องจากสามารถสกัด ออกให้มี ลักษณะใกล้เคียง กันได้

๒. **ผลิตภัณฑ์โซเดียมเนตาฟอสเฟต หรือเกลือของเกรแฮม (Graham Salt)** มีชื่อทางการค้าว่า แคลกอน (Calgon) ปกติใช้ลดความกระด้างของ น้ำล้างหม้อน้ำในโรงงาน ในหัวรถจักรไอน้ำ จากการทดลองโดยฉัตรสารนี้เข้าเส้นเลือดของ หนู และกระด่ายทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ สำหรับคนนั้นจะทำให้คนนั้นเกิดอาการท้องเดินอย่างร้ายแรง

๓. **ผลิตภัณฑ์โซเดียมไพโรฟอสเฟต** ใช้ลดความกระด้างของน้ำ รับประทานทำให้เกิดอาการท้องเดิน

จะเห็นได้ว่า สารที่นำมาปลอมปนผงชูรสมีอันตรายมากกว่าสาร MSG มาก แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็ ผงชูรสแท้หรือเทียมก็ล้วนให้โทษต่อร่างกายทั้งนั้น บางคนมีความรู้สึกที่อาหารจะขาดผงชูรสไม่ได้จะมีความรู้สึกว่ารสชาติจืดชืดไปหมด ทั้งนี้เนื่องจากความเคยชินที่จะถูกกระตุ้นต่อมรับรส

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าผงชูรสไม่มีคุณค่าทางอาหารเลย ยิ่งถ้าไปรับประทานผงชูรส

ปลอมก็จะเป็นโทษต่อร่างกายมาก บางคนอาจจะแพ้ผงชูรสทำให้ประสาทบางส่วนหมดความรู้สึก หรือในบางรายมีอาการผม่วง จึงควรงดใช้ผงชูรสหรือหากติดมากก็ควรลดปริมาณและเลิกในที่สุด

นอกจากนี้แล้วยังมีสินค้าอาหารประเภทผงชูรสแปลงกายเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารขบเคี้ยว ซึ่งขณะที่มีการทบทวนโฆษณาข่งขันกันอย่างบ้าเลือด อาหารประเภทผงชูรสแปลงกายก็มีหลายรูปแบบ กำลังอาละวาดในตลาดอย่างหนักในขณะนี้ ไม่รู้ว่าคนไทยเราจะตกเป็นเหยื่อต่อไปอีกกี่ครั้งอีกมากและยาวนานแค่ไหน

ผงชูรส และผลิตภัณฑ์ ผงชูรส แปลง รูปเป็นตัวอย่างหนึ่ง ของสินค้าที่ สะท้อน ให้เห็นว่า ผู้บริโภคในเมืองไทยเป็นผู้ที่มีความตระหนักถึงปัญหาความ ปลอดภัยของ สินค้าเพียงใด และเป็นพลังซื้อที่รู้จักประเมินความจำเป็นของสินค้าหรือไม่

ด้วย เหตุ นี้การ รณรงค์ ให้ ประชาชน มีความรู้ ความเข้าใจต่อข้อเท็จจริงของผงชูรสในแง่มืดดังกล่าวจึง เป็นเรื่อง ที่จำเป็น และละเอียดไม่ได้ ทั้งนี้อย่างน้อยก็เป็นการสร้างความสำนึกให้ประชาชนรู้จักการประหยัด ค่าใช้จ่าย

ผงชูรสมีชื่อทางเคมีว่า Monosodium Glutamate Monohydrate หรือ MSG เป็นสารเคมีที่มีคุณสมบัติไปกระตุ้นต่อมรับรสที่ลิ้นให้ขยายกว้างขึ้น ทำให้ผู้บริโภครสอาหารที่ผสม MSG มีความรู้สึกว่าร่อยซ้น แต่ตัวของมันเองแล้วไม่ได้มีคุณค่าทางอาหารแต่อย่างใด

ผลของการวิจัย โดยองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลก ได้พบว่าการใช้ MSG ในปริมาณที่มากเกินไปจะเป็นเหตุให้เป็นมะเร็ง โรคทางสมองหรืออย่าง น้อยก็จะทำให้เกิด อาการที่เรียกว่า Chinese Restaurant Syndrome มีอาการชาแน่นหน้าอก คลื่นไส้อาเจียน เวียนศีรษะ อาการจะมากหรือน้อย นั้นขึ้นอยู่กับปริมาณที่ใช้ สำหรับผลที่จะเกิดในระยะยาว นอกจากจะทำให้เกิดโรคมะเร็งแล้ว ยังมีผลกระทบคือ ความเจริญทางสมองของเด็กอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ทางคณะกรรมการอาหารและยาจึงได้เตือนให้หญิงมีครรภ์และทารกวัยอ่อน งดใช้ผงชูรสอย่างเด็ดขาด และปริมาณที่ใช้สำหรับคนทั่วไปแล้วไม่ควรเกิน ๑๒๐ มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมของน้ำหนักตัวหรือประมาณ ๖ กรัมต่อวัน

จากการที่มีผู้นิยมใช้ผงชูรสกันอย่างกว้างขวาง จนบางปีเกิดการขาดแคลนวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตหรือมีราคาแพง จึงเกิดมีผู้ปลอมแปลงโดยใช้สารเคมีอื่นๆ ที่มีลักษณะคล้ายกันแต่มีราคาถูกกว่านำมาผลิตผงชูรสปลอมแปลงขึ้นมาเพราะมีกำไรดี สารเคมีเหล่านั้นมีพิษต่อร่างกายอย่างร้ายแรง จนทำให้ผู้ใช้ได้รับอันตรายถึงชีวิตได้ สารเคมีที่เป็นพิษนิยมใช้ในการปลอมปนดังกล่าวมี

๑. น้ำประสานทองหรือโบแรกซ์เป็นผลิตภัณฑ์ของโซเดียมโบเรต ปกติใช้เป็นน้ำยาเชื่อมโลหะ และใช้ในอุตสาหกรรมแก้ว แต่ที่พ่อค้านำมาใช้ ปลอมกับผง ชูรสแท้เนื่องจากสามารถสกัด ออกให้มี ลักษณะใกล้เคียง กันได้ และยังนิยมนำไปผสมลูกชิ้น ไข่กรอก หมูยอ และอื่นๆ เพื่อให้กรอบ ซึ่งเมื่อผู้บริโภครับประทานอาหารที่มีโบแรกซ์ผสมอยู่เข้าไป จะทำให้เกิดอาการระคายเคืองระบบ ทางเดินอาหาร จะเป็นอันตรายต่อไต ท้องเสีย ซ้อค และมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้

นั้นเกิดอาการหรือเจ็บอย่างร้ายแรง

๓. ผลิตภัณฑ์โพแทสเซียมเฟล ใช้ลดความกระด้างของน้ำ รับประทานทำให้เกิดอาการท้องเดิน

จะเห็นได้ว่า สารที่นำมาปลอมปนผงชูรสมีอันตรายมากกว่าสาร MSG มาก

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็น ผงชูรสแท้หรือเทียมก็ล้วนให้โทษต่อร่างกายทั้งนั้น บางคนมีความรู้สึกว่าอาหารจะขาดผงชูรสไม่ได้จะมีความรู้สึกว่ารสชาติจืดชืดไปหมด ทั้งนี้เนื่องจากความเคยชินที่จะถูกกระตุ้นต่อมรับรส

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าผงชูรสไม่มีคุณค่าทางอาหารเลย ยิ่งถ้าไปรับประทานผงชูรส

ปลอมก็จะเป็นโทษต่อร่างกายมาก บางคนอาจจะแพ้ผงชูรสทำให้ประสาทบางส่วนหมดความรู้สึก หรือในบางรายมีอาการผื่นร่วง จึงควรงดใช้ผงชูรสหรือหากคิดมากก็ควรอดประโลดและเลิกในที่สุด

นอกจากนี้แล้วยังมีสินค้าอาหารประเภทผงชูรสแปลงกายเช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารขบเคี้ยว ซึ่งขณะนี้มีการทุ่มโฆษณาข่งขันกันอย่างเลือด อาหารประเภทผงชูรสแปลงกายนี้ก็มีหลายรูปแบบ กำลังอาละวาดในตลาดอย่างหนักในขณะนี้ ไม่รู้ว่าคนไทยเราจะตกเป็นเหยื่อต่อไปอีกกี่อันอีกมากและยาวนานแค่ไหน

ผงชูรส และผลิตภัณฑ์ ผงชูรส แปลง รูปเป็นตัวอย่างหนึ่งของสินค้าที่ สะท้อน ให้เห็นว่า ผู้บริโภคในเมืองไทยเป็นผู้ที่มีความตระหนักถึงปัญหาความ ปลอดภัยของ สินค้าเพียงใด และเป็นพลังซื้อที่รู้จักประเมินความจำเป็นของสินค้าหรือไม่

ด้วย เหตุ นี้การ รณรงค์ ให้ ประชาชน มีความรู้ ความเข้าใจต่อข้อเท็จจริงของผงชูรสในแง่มืดดังกล่าวจึง เป็นเรื่องที่จำเป็น และละเอียดไม่ได้ ทั้งน้อย่างน้อยก็เป็น การสร้าง ความสำนึกให้ประชาชนรู้จักการประหยัด ค่าใช้จ่าย โดยเฉพาะในภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ ให้รู้จักเลือกแต่สิ่งที่มีคุณค่า และจำเป็นต่อชีวิตจริงๆ เพื่อสนองนโยบายการประหยัด ซึ่งรัฐบาลกำลังเรียกร้องอยู่ในเวลานี้ด้วย

ตั้งที่กล่าวมาแล้วว่า ผงชูรสไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ผงชูรสจึงไม่ใช่ของจำเป็นยิ่งหากมองในแง่ทางเศรษฐกิจ ผู้ประกอบการธุรกิจผงชูรสในเมืองไทย ส่วนใหญ่จะเป็นคนต่างชาติ ผลกำไรจากการผลิตและจำหน่ายผงชูรสจึงรั่วไหลออกนอกประเทศอย่างแน่นอน จนบัดนี้เราได้ตระหนักถึง ปัญหา ดังกล่าวกันบ้างหรือไม่

ประเด็นที่น่าเป็นห่วงในขณะนี้ก็คือจากการสำรวจอาหาร ประเภทของ ขบ เคี้ยว เด็ก โดยกลุ่มอาสาสมัครเพื่อ ผู้บริโภค เมื่อไม่นานมานี้พบว่า ในโซเดียม กูลตาเมต หรือผงชูรสนั้นเอง อาหารดังกล่าวได้แก่ปลาหมึกปรุงรสสำเร็จรูปบรรจุซอง ข้าวเกรียบ มันทอด บะหมี่สำเร็จรูป ขนมปังกรอบ แบริ่งกรอบ สินค้าดังกล่าวมีหลายยี่ห้อที่ระบุว่ามีส่วนผสมของผงชูรส น่าเป็นห่วงเด็ก ๆ ที่รับประทานผลิตภัณฑ์ประเภทผงชูรส แปลง ภายเข้าไป ซ้ำยังโทษโฆษณาอย่างหนักดึงดูดความสนใจของเด็ก ๆ จึงเป็นเรื่องที่ผู้ปกครองควรตระหนักและใช้ความระมัดระวังในเรื่องนี้ให้มาก

เพื่อความเป็นธรรมแก่ผู้บริโภค จึงมีความจำเป็น ที่ประชาชนผู้ บริโภคทุกคน ควรจะได้สนใจอย่างจริงจังในการเลือกบริโภคสินค้า ไม่ใช่จะเอาแต่ชื่อข้อความโฆษณาที่ผู้ประกอบการบอให้ได้อย่างเดียว ถ้าหากประชาชนร่วมมือกันงดใช้สินค้า ที่มีลักษณะให้ โทษเสีย ก็จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้ผลิตเลิกเอาเปรียบเราด้านกลวิธีต่าง ๆ และหันมาผลิตสินค้าที่มีคุณประโยชน์แทนความต้องการของผู้บริโภค อันจะเป็นการสร้างพลังให้ผู้บริโภค ได้ควร เริ่มต้นจากการเอาใจใส่และเห็นคุณประโยชน์ ของการรวมกลุ่ม เพื่อสร้างมติหรือรวมพลังสนับสนุนให้ผู้ผลิตสินค้าตามที่เราต้องการ

ถึงเวลานี้หรือยังที่ผู้บริโภคจะหันมาสนใจกับสุขภาพอนามัยและหาข้อแก้สินค้าที่สามารถ สนอง ประโยชน์ ได้ คำนวณค่ากับสิ่งที่จ่ายไป ตระหนักถึงพลังบริโภคของคนและร่วมกันใช้ พลังนั้น ผลักดันให้เกิดความยุติธรรมคือผู้บริโภคมากกว่าที่เขื่อน โยนเวลาน.