

ภัยมืด จากอาหารขยะ

อาร์ ชูวิสิฏกุล, ปณิษฐา อังนุประสิทธิ์

“อาหารขยะ” (junk food) คือ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ อาหารขยะส่วนใหญ่ประกอบด้วย แป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือ แต่มีปริมาณโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ เส้นใยอยู่น้อย ตัวอย่างเช่น มันฝรั่งทอด (french fries) น้ำอัดลม (soft drinks) อาหารว่างหรือขนมขบเคี้ยว (snack) ข้าวโพดคั่ว (pop corn) แฮมเบอร์เกอร์ (hamburger) ซึ่งทุกวันนี้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนเมืองเปลี่ยนไป ต้องฝากท้องกับอาหารสำเร็จรูป ซึ่งส่วนใหญ่มาในรูปแบบอาหารตะวันตก ประเภทสะดวก เร็ว อิ่ม ทำให้ร้านสะดวกซื้อมีเพิ่มมากขึ้น เพราะซื้อหาได้ทั่วไป ถูกปากคนรุ่นใหม่ พกพาไปได้สะดวก

อาหารขยะนอกจากมีปริมาณแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือสูงแล้ว ยังมีวัตถุเจือปนอาหาร (food additives) เช่น ผงชูรส สารกันบูด สีผสมอาหาร ทำให้มีผลต่อสุขภาพของร่างกาย ดังนั้นอันตรายหรือภัยมืดที่เกิดจากการรับประทานอาหารขยะ โดยไม่ได้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารสมดุลและครบถ้วน อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

1. อาหารขยะบางชนิดใช้น้ำมันในการประกอบอาหาร ทำให้ผู้บริโภคที่ชอบรับประทานอาหารขยะประเภทนั้นๆ ได้รับไขมันเข้าสู่ร่างกาย คนที่ชอบรับประทานอาหารประเภทไขมันสูงอาจเสี่ยงต่ออันตรายที่เกิดจากไขมันได้ เนื่องจากไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล ที่ได้จากอาหารจะทำให้ผู้บริโภคเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ในปัจจุบันยังพบว่า ไขมันชนิดทรานส์ (trans fat) ยังเป็นต้นเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหัวใจเช่นเดียวกับไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลในอาหาร โดยที่ไขมันอิ่มตัว คอเลสเตอรอล และไขมันชนิดทรานส์จะเพิ่มปริมาณ แอลดีแอลคอเลสเตอรอล

หรือ คอเลสเตอรอลชนิดไลโปโปรตีน ที่มีความหนาแน่นต่ำ (LDL, Low density lipoprotein cholesterol) หรือ คอเลสเตอรอล ชนิดไม่ดี (bad cholesterol) ในร่างกายทำให้เกิดสภาวะเส้นเลือดอุดตัน มีผลทำให้เป็นโรคหัวใจสำหรับคอเลสเตอรอลและไขมันอิ่มตัวคนส่วนใหญ่จะรู้จักกันดีและเฝ้าระวังกันอยู่แล้ว แต่สำหรับไขมันชนิดทรานส์นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของประเทศสหรัฐอเมริกาได้ประกาศให้ระบุไว้ในฉลากโภชนาการเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2549 ดังนั้นท่านผู้อ่านคงอยากทราบว่าไขมันทรานส์คืออะไร พบได้ที่ไหน และมีผลอย่างไรต่อสุขภาพของเรา ไขมันชนิดทรานส์ พบในไขมันพืชแข็งหรือเนยขาว (hydrogenated vegetable shortening) ทำจากน้ำมันพืชที่ผ่านกระบวนการอัดแก๊สไฮโดรเจน ภายใต้ความดันที่มีนิเกิลเป็นตัวเร่งปฏิกิริยา ยิ่งผ่านการอัดแก๊สไฮโดรเจนมาก ไขมันก็จะยิ่งแข็งขึ้น ไขมันพืชแข็งในอุตสาหกรรมอาหารจะใช้ในผลิตภัณฑ์ที่อบหรือทอด เช่น มันฝรั่งทอด เค้ก คุกกี้

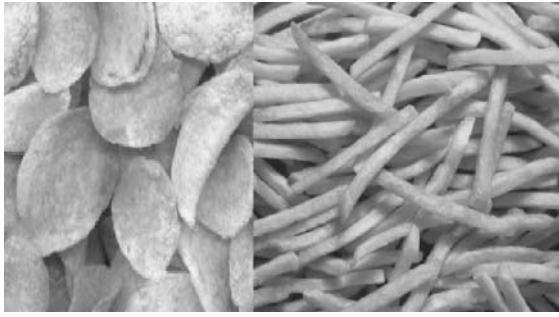
2. โรคอ้วนเป็นอีกโรคหนึ่งที่เกิดกับคนที่บริโภคอาหารขยะ เพราะอาหารขยะบางชนิดมีส่วนผสมของน้ำตาลในปริมาณสูง ทำให้ผู้บริโภคได้รับพลังงานสูงกว่าความต้องการของร่างกาย จึงทำให้เป็นโรคอ้วนได้

3. อาหารขยะบางประเภทมีเกลือในปริมาณสูงมาก ซึ่งถ้าบริโภคในปริมาณมากจะทำให้เกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูง และอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานของไตได้ด้วย

4. วัตถุเจือปนในอาหารขยะ เช่น

- สีผสมอาหาร ถ้าเป็นสีสังเคราะห์และ ผู้ผลิตใช้ในปริมาณที่ไม่เป็นไปตามกฎหมายกำหนด อาจมีผลเสียต่อสุขภาพของผู้บริโภคได้





- ผงชูรส หรือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต (monosodium glutamate) ซึ่งจะมีปริมาณมากในอาหารขยะ อาจเป็นสารก่อภูมิแพ้ (allergen) ได้สำหรับผู้บริโภคบางคน
- สารกันเสีย (preservative) เช่น โซเดียมเบนโซเอต (sodium benzoate) ถ้าปริมาณที่ใช้ในอาหารไม่เป็นไปตามกฎหมายกำหนดอาจก่ออันตรายต่อผู้บริโภคได้ตามที่ได้กล่าวมาแล้วถึงภัยมีดจากอาหารขยะ ดังนั้นการหลีกเลี่ยงอาหารขยะควรปฏิบัติดังนี้

1. อย่าให้เด็กคุ้นเคยหรือติดนิสัยชอบรับประทานอาหารขยะ
2. ควรให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารขยะแก่เยาวชน

3. ควรบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน

4. การคำนึงถึงสุขภาพที่แข็งแรง จะทำให้รู้จักเลือกบริโภคอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพ

5. ควรเลือกบริโภคอาหารที่ปรุงด้วยไขมันไม่อิ่มตัวชนิดเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อน ได้แก่ น้ำมันมะกอก น้ำมันจากถั่ว น้ำมันดอกคำฝอย

กรมวิทยาศาสตร์บริการได้จัดอบรมเกี่ยวกับระบบความปลอดภัยของอาหารตามหลักเกณฑ์วิธีการที่ดีในการผลิตอาหาร (GMP) และการวิเคราะห์อันตรายและการควบคุมจุดวิกฤตในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหาร (HACCP) ซึ่งเกี่ยวกับความปลอดภัยของอาหาร (food safety) อาหารขยะอาจก่อให้เกิดอันตรายทางเคมี ถ้าปริมาณสารบางชนิดในอาหารขยะที่กล่าวถึงข้างต้น ได้แก่ สีผสมอาหาร สารกันเสีย มีปริมาณสูงกว่าที่กฎหมายกำหนดอาจเกิดอันตรายแก่ผู้บริโภคได้หรือถ้าผู้บริโภครับประทานอาหารขยะในปริมาณมาก ทำให้ปริมาณสารเข้าสู่ร่างกายในปริมาณเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้ อาจมีผลเสียต่อร่างกายได้

เอกสารอ้างอิง

Harmful effects of junk food. [Online] [cited 7 January 2007] Available from Internet : <http://www.dietpolicy.com/diets-articles/junk-food-facts.htm>.

Junk food [Online] [cited 7 January 2007] Available from Internet : http://en.wikipedia.org/wiki/junk_food.

_____ . [Online] [cited May 2005] Available from Internet : <http://kidcyber.com.au/topics/junkfood.htm>.

Revealing trans fats. [Online] [cited September 2005] Available to internet : <http://www.fda.gov/FDAC/features/2003/503-fats.htm>.

Trans fat. [Online] [cited 7 September 2007] Available from Internet : <http://www.umm.edu/features/transfat.htm>

Trans fat : avoid this cholesterol double whammy. [Online] [cited 2 January 2008] Available from Internet : <http://www.mayoclinic.com/health/trans-fat/CL00032>

Trans fats 101. [Online] [cited 4 May 2007] Available from Internet : <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3045792>

จิตธนา แจ่มเมฆ. **เบเกอรี่เทคโนโลยีเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546.

ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล. อาหารขยะสารก่อภูมิแพ้ที่ถูกลืมของข้าม. **บัลวีรายปักษ์**, ตุลาคม, 2550, ฉบับที่ 105, หน้า 1-15.

อารี ชูวิสิฐกุล. อาหารกับคอเลสเตอรอล. ใน **รายการเปิดโลกวิทยาศาสตร์**. **บทความวิทยุกระจายเสียง**, สิงหาคม, 2543.