

# น้ำผลไม้



## คุณค่าแห่งอันตราย

นพมาศ สะพุ

ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น น้ำผลไม้จึงได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น เนื่องจากน้ำผลไม้มีคุณค่าทางอาหาร มีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินเอ โปแตสเซียม และยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เช่น น้ำแตงโม บำรุงสายตา ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ แก้อ่อนในน้ำมะม่วง บำรุงสายตา ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำฝรั่ง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ลดระดับไขมันในเลือด น้ำส้มประด ช่วยย่อยอาหาร และน้ำส้ม ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง

จากกระแสของการห่วงใยรักษาสุขภาพที่มีมากขึ้นของผู้บริโภค การมีวิถีชีวิตที่เร่งรีบและไม่มีเวลาที่จะเลือกผลไม้สดมารับประทาน จึงทำให้น้ำผลไม้พร้อมดื่มที่สะดวกในการบริโภคและซื้อหาได้รับความนิยมเพิ่มสูงขึ้น มีการผลิตจำหน่ายมากมายในท้องตลาด เนื่องจากกรรมวิธีการผลิตที่ไม่ยุ่งยาก เงินลงทุนไม่สูงนัก ไม่ต้องใช้เครื่องมือที่ทันสมัย วัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น จึงทำให้มีผู้ผลิตในครัวเรือนหรือรายย่อยจำนวนมากผลิตเครื่องดื่มชนิดนี้ แต่การขาดความรู้ในการผลิตและการควบคุมคุณภาพอย่างถูกต้องเหมาะสม ทำให้น้ำผลไม้มักมีการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ อันตรายที่พบได้ในน้ำผลไม้ทั้งอันตรายทางกายภาพ เคมี และชีวภาพ จากการสำรวจตัวอย่างน้ำผัก ผลไม้ และน้ำสมุนไพร ที่บรรจุในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทและที่แตกขาย ของคณะกรรมการอาหารและยา จำนวน 455 ตัวอย่าง พบการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ถึงร้อยละ 69.45 นอกจากนี้ น้ำผลไม้ที่มีการปนเปื้อนจากยาฆ่าแมลง ใช้วัตถุเจือปนอาหาร เช่น วัตถุกันเสีย สีผสมอาหาร ในปริมาณมากเกินไปหรือใช้ชนิดที่กฎหมายไม่อนุญาตให้ใช้ สิ่งเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค น้ำผลไม้ได้ ในที่นี้จะได้กล่าวถึงอันตรายสำคัญที่พบในน้ำผลไม้ดังนี้

### จุลินทรีย์

น้ำผลไม้ที่ผลิตไม่ถูกสุขลักษณะ มักพบการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษได้ โดยทั่วไปอาการที่เกิดจากโรคอาหารเป็นพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ มักเป็นความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเสีย คลื่นไส้ หรืออาจมีอาการรุนแรงและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ การปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ในน้ำผลไม้ อาจมาจากวัตถุดิบ ผลไม้เป็นวัตถุดิบที่เป็นผลผลิตทางการเกษตร มักจะมีการปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์สูง และถ้าหากผลไม้อยู่ในสภาพไม่ดีหรือเน่าเสีย จำนวนจุลินทรีย์จะมีมากขึ้น การล้างผลไม้จะช่วยลดปริมาณจุลินทรีย์ที่ผิวผลไม้ลงได้มากกว่าร้อยละ 90 และเมื่อผ่านการให้ความร้อน หรือกระบวนการผลิตอื่นๆ ก็สามารถกำจัดและทำลายจุลินทรีย์ได้อีก ในการผลิตน้ำผลไม้บางชนิดไม่สามารถให้ความร้อนสูงได้ เพราะจะทำให้รสชาติและลักษณะเปลี่ยนไป การให้ความร้อนไม่เพียงพอทำให้น้ำผลไม้ปนเปื้อนจากเชื้อจุลินทรีย์ได้ นอกจากนี้ จุลินทรีย์ในน้ำผลไม้ที่ปนเปื้อนมาจากน้ำที่ใช้ในกระบวนการผลิต อุปกรณ์ภาชนะที่ใช้ กรรมวิธีการผลิตที่ไม่ถูกสุขลักษณะ สุขอนามัยที่ไม่ดีของผู้ผลิต การเก็บรักษาในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม และถ้าหากผู้ผลิตขาดความรู้ความเข้าใจในขบวนการผลิตที่ดี น้ำผลไม้มีโอกาสเสีย และไม่ปลอดภัยกับผู้บริโภคได้





## วัตถุกันเสีย

วัตถุกันเสีย หรือที่มักเรียกกันว่า สารกันบูด เป็นสารเคมีหรือของผสมของสารเคมี ที่ช่วยยืดอายุการเก็บของอาหาร โดยไปช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตหรือทำลายจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารเกิดการเน่าเสีย วัตถุกันเสียที่นิยมใช้ในเครื่องดื่ม ได้แก่ กรดเบนโซอิก เกลีสเบนโซเอท กรดซอร์บิก เกลีสซอร์เบต การใช้วัตถุกันเสีย

ต้องใช้ในปริมาณที่กฎหมายกำหนด ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามชนิดของอาหาร โดยประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 214 (พ.ศ.2543) เรื่อง เครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท กำหนดให้ใช้กรดเบนโซอิก หรือกรดซอร์บิก หรือเกลีสของกรดทั้งสองนี้ ได้ไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ต่อเครื่องดื่ม 1 กิโลกรัม การใส่วัตถุกันเสียในน้ำผลไม้เกินเกณฑ์มาตรฐานจะมีผลต่อผู้บริโภค เช่น หากได้รับกรดเบนโซอิกปริมาณมากเกินไป อาจเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้องได้

## สีผสมอาหาร

สีเป็นสิ่งที่ช่วยดึงดูดความสนใจของผู้บริโภค สีที่ใช้ผสมในน้ำผลไม้ผู้ผลิตจะต้องใช้สีผสมอาหารที่กฎหมายอนุญาต โดยทั่วไปมี 2 ชนิดใหญ่ๆ ได้แก่ สีจากธรรมชาติ และสีสังเคราะห์

**สีจากธรรมชาติ** เป็นสีที่ได้จากการสกัดพืชหรือสัตว์ที่ใช้บริโภคได้โดยไม่เกิดอันตราย ตัวอย่างสีธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย ใบย่านาง สีแดงจากครั่ง ดอกกระเจี๊ยบ มะเขือเทศสุก

**สีสังเคราะห์** เป็นสีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ ตัวอย่างสีสังเคราะห์ เช่น สีแดง ได้แก่ ปองโซ 4 อาร์ (ponceau 4 R) สีเหลือง ได้แก่ ตาร์ตราซีน (tartrazine) และ ซันเซต เยลโลว์ เอ็ฟซีเอ็ฟ (sunset yellow FCF)

สีน้ำเงิน ได้แก่ บริลเลียนท์ บลู เอ็ฟซีเอ็ฟ (brilliant blue FCF) การใช้สีสังเคราะห์ถึงแม้จะเป็นสีสังเคราะห์ที่อนุญาตให้ใช้ในอาหารได้ แต่ถ้าหากบริโภคในปริมาณที่มากหรือบ่อยครั้ง จะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ดังนั้นตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 281 (พ.ศ. 2547) เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร ได้กำหนดปริมาณสีที่ใช้ผสมในอาหารประเภทเครื่องดื่ม เช่น ซันเซต เยลโลว์ เอ็ฟซีเอ็ฟ ไม่เกิน 70 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม บริลเลียนท์ บลู เอ็ฟซีเอ็ฟ ไม่เกิน 50 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม อันตรายที่เกิดจากการใช้สีสังเคราะห์ในปริมาณที่สูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดและบริโภคบ่อยครั้ง อาจเกิดการสะสมของโลหะหนักจนเกิดเป็นพิษต่อร่างกายได้



