

กินน้ำพริกปลอดภัยกันบูด

น้ำพริกเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากชนิดหนึ่ง ความนิยม น้ำพริกก็ดูได้จากที่มีผู้ผลิตจำหน่ายหลายรายหันมาทำน้ำพริกขายให้เรา กินกันได้ง่ายขึ้นไม่ต้องเสียเวลาทำ น้ำพริกยอดนิยมได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า ซึ่งเป็นของสดต้องกินวันต่อวัน ส่วนน้ำพริกประเภทผัด สามารถเก็บไว้กินได้หลายวันก็มีคนทำออกมาให้เลือกซื้อกันมากมายทั้ง จากโรงงานและผู้ผลิตรายย่อย รวมไปถึงที่เห็นขายในซูเปอร์มาร์เก็ตของ ห้างสรรพสินค้าหรือตามงานแสดงสินค้าราคาประหยัดทั้งหลาย (แบบที่ ใส่เป็นกะละมังใหญ่ๆ)



เรื่อนำรู้ : วัตถุกันเสีย

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดปริมาณสูงสุดที่อนุญาตให้ใช้วัตถุเจือปนอาหาร ในอาหารหลายชนิด แต่ไม่ครอบคลุมผลิตภัณฑ์อาหารทั้งหมด ดังนั้นอาหารที่ จำเป็นต้องใช้วัตถุกันเสียเพื่อเก็บรักษาและถนอมอาหารควรใช้เท่าที่จำเป็น การใช้เกินความจำเป็นอาจทำให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภคได้

ตัวอย่างการกำหนดการใช้วัตถุกันเสียในอาหารบางประเภท (ประกาศกระทรวง สาธารณสุข ที่ 281/2547)

| ชนิด | ประเภทอาหาร | ปริมาณสูงสุด (มก./กก.) |
|-------------|--------------------|------------------------|
| กรดซอร์บิก | เวย์ชีส | 1,000 |
| | เนยเทียม | 1,000 |
| | ผลไม้ดอง | 500 |
| | แยม เยลลี่ | 1,000 |
| | ผลไม้แห้ง | 500 |
| | เครื่องดื่ม | 200 |
| กรดเบนโซอิก | ขนมทำจากนม ไอศกรีม | 300 |
| | เนยเทียม | 1,000 |
| | ผลไม้กวน | 1,000 |
| | ผักดอง | 1,000 |
| | สาหร่ายทอด | 1,000 |
| | เครื่องดื่ม | 200 |

* เป็นปริมาณสูงสุดที่กำหนดสำหรับการใช้วัตถุกันเสียตัวใดตัวหนึ่งในอาหาร แต่ถ้าใช้ทั้งสองชนิด ร่วมกัน ก็ต้องมีค่ารวมไม่เกินกว่าค่าที่กำหนดปริมาณสูงสุดไว้ เช่น ในเครื่องดื่มหากใช้วัตถุกันเสีย ทั้งเบนโซอิกและซอร์บิก ก็ต้องมีปริมาณรวมไม่เกิน 200 มก./กก.

น้ำพริกประเภทผัดอย่างน้ำพริกนรก น้ำพริก ปลาย่าง น้ำพริกตาแดง เป็นน้ำพริกที่เมื่อต้องการให้ เก็บไว้กินได้นานๆ ผู้ผลิตส่วนใหญ่นิยมใช้วัตถุกันเสีย หรือสารกันบูดมาช่วยถนอมอาหาร ซึ่งก็ไม่ได้เป็น สิ่งเสียหายเพราะทางกระทรวงสาธารณสุขก็อนุญาต ให้ใช้ได้ แต่ให้เหมาะสม ฉลาดซื้อจึงทำทดสอบหา ปริมาณวัตถุกันเสียที่นิยมใช้ ได้แก่ กรดเบนโซอิก และกรดซอร์บิก เพื่อเป็นการเฝ้าระวังให้กับผู้บริโภค ฉลาดซื้อพบว่า มีน้ำพริกหลายตัวอย่างที่มีวัตถุกันเสีย ทั้งสองชนิดในปริมาณสูงจนน่าเป็นห่วง

จากการทดสอบพบว่า น้ำพริกที่ขายบริเวณ ซูเปอร์มาร์เก็ตในห้างคาร์ฟู บิ๊กซี และโรบินสัน มีการ ใช้วัตถุกันเสียในปริมาณสูง (มากกว่า 1,000 มก./กก.) ส่วนน้ำพริกที่มีฉลากและตรา ออย. ที่มีปริมาณวัตถุกัน เสียมากกว่า 1,000 มก./กก. ได้แก่ น้ำพริกนรกกึ่งคู่ ครัวไทย และน้ำพริกปลาย่าง แม่मुกดา

การใช้วัตถุกันเสียในปริมาณที่มากเกินไป ย่อม ทำให้ผู้บริโภคได้รับสารเหล่านั้นมากเกินไปจนความจำเป็น และไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย เรามากินน้ำพริกปลอดภัย กันบูดหรือวัตถุกันเสียกันเถอะ

กรดเบนโซอิกพบได้ตามธรรมชาติในผลไม้มีคุณสมบัติในการทำลายยีสต์และแบคทีเรีย กรดซอร์บิกเป็นวัตถุกันเสียใช้ยับยั้งการเจริญของยีสต์และรา นิยมใช้ในอาหาร เช่น เหล้า ไวน์ อาหารหมักดองและน้ำผลไม้ องค์การอนามัยโลกได้กำหนดค่า ADI ของกรดเบนโซอิก และซอร์บิก เท่ากับ 5 และ 25 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน เมื่อคิดค่าเฉลี่ยน้ำหนักผู้บริโภคคนไทย คือ 50 กิโลกรัม ปริมาณสูงสุดที่ควรบริโภค (เบนโซอิกและซอร์บิก) คือไม่เกิน 250 มิลลิกรัมต่อวัน และ 1,250 มิลลิกรัมต่อวัน



| ผลิตภัณฑ์ | ผู้ผลิต | น้ำหนัก (กิโลกรัม) | ราคา | วันผลิต- วันหมดอายุ | ส่วนประกอบ | ฉลากระบุ | ผลทดสอบวัตถุกันเสีย | | | กรดกลูตามิก มก./กก. |
|--|--|-----------------------|-------|---------------------------------|--|--|---------------------|----------|---------------|------------------------|
| | | | | | | | มก./กก. | | | |
| | | | | | | | เบนโซอิก | ซอร์บิก | ปริมาณ รวม | |
| 1.น้ำพริกนรก ไทยเดิม | บ.มหาชัยฟู้ด โปรเซสซิ่ง จำกัด | 38 | 12.75 | 17 มี.ค.51- 17 ก.ค.51 | ปลากรอบ 45% พริกแห้ง 30% มะขามเปียก 9% น้ำตาล 8% เกลือ 8% | ใช้วัตถุกันเสีย | 406.37 | 265.01 | 671.38 | 27,080 |
| 2.น้ำพริกนรก พันท้ายนรสิงห์ | บ.อุตสาหกรรม พันท้ายนรสิงห์ สินค้าพื้นเมือง จำกัด | 50 | 22 | 26 ก.พ.51- 26 ส.ค.52 | ปลากรอบป่น 30% พริกชี้หนู 30% น้ำปลา 15% มะขามเปียก 10% น้ำมะนาว 8% น้ำตาล 5% เกลือ 1.5% | ใช้วัตถุปรุงแต่ง อาหารโมโน โซเดียม | - | - | - | 10,860 |
| 3.น้ำพริกนรก สุขุม | บ.สุขุมพาณิชย์ จำกัด | 50 | 19.50 | 28 ก.พ.51- 28 ต.ค.51 | พริกแห้ง 40% กุ้งแห้ง 40% น้ำมันพืช 15% เกลือ 5% | ใช้วัตถุกันเสีย | - | - | - | 45,430 |
| 4.น้ำพริกนรก แม่ประนอม | บ.พิบูลย์ชัย น้ำพริกเผาไทย แม่ประนอม จำกัด | 67 | - | 23 ก.พ.51- 23 ก.พ.52 | กุ้งแห้ง 40% พริกชี้หนู แห้ง 40% น้ำมันพืช 15% เกลือ 5% | ไม่ใช้วัตถุกันเสีย | - | - | - | 2,120 |
| 5.น้ำพริกนรก คู่ครัวไทย | บ.น้ำพริก คู่ครัวไทย | 80 | 25 | 17 มี.ค.51- 17 มิ.ย.51 | กุ้งป่น 50% พริกป่น 15% กระเทียมเจียว 20% เกลือ ไอโอดีน 5% น้ำตาล 5% อื่นๆ 5% | - | 724.80 | 319.65 | 1,044.45 | 15,460 |
| 6.น้ำพริกปลา ย่าง แม่มุกดา | บ.น้ำพริกแม่ มุกดา | 70 | 25 | ควรบริโภค ก่อน 26 มิ.ย.51 | ปลาป่น 40% พริกแห้ง 10% หอมแดง 15% กระเทียม 15% มะขาม 10% เกลือ 5% น้ำตาล 5% | - | 1,123.11 | 56.74 | 1,179.85 | 14,410 |
| 7.น้ำพริกนรก ตาโย่ง | บ.สยาม เซน เตอร์ฟู้ด แอนด์ ดริ้ง จำกัด | 90 | - | 23 พ.ย.50- 23 พ.ย.51 | ปลาป่นทะเล 50% กระเทียม 30% พริกแห้ง 8% มะขามเปียก 6% น้ำตาลทราย 6% | - | - | 628.55 | 628.55 | 13,100 |
| 8.น้ำพริกนรก คู่ครัวบ้าน (เดอะมอลล์ งามวงศ์วาน) | ครัวครัวบ้าน (เดอะมอลล์ งามวงศ์วาน) | 45 | 25 | 28 มี.ค.51- 28 เม.ย.51 | - | - | - | - | - | 7,490 |
| 9.น้ำพริกนรก (ปลา) | นาน้ำพริก (คาร์ฟูร์ สาขา รังสิต) | 100 | 26.50 | 3 เม.ย.51- 10 เม.ย.51 | - | - | 64.02 | 1,023.42 | 1,087.44 | 10,180 |
| 10.น้ำพริกนรก (ปลา) | รุ่งนภา (บักชี่ สาขาสะพาน ควาย) | 100 | 25 | 3 เม.ย.51- 18 เม.ย.51 | - | - | 1,851.55 | - | 1,851.55 | 4,880 |
| 11.น้ำพริกนรก (ปลา) | โรบินสัน (รัชดา) | 100 | 25 | 3 เม.ย.51- 8 เม.ย.51 | - | - | 798.21 | 380.03 | 1,178.24 | 22,240 |

ฉลาดซื้อทดสอบ

น้ำพริกที่มีปริมาณวัตถุกันเสียมากกว่า 1,000 มก./กก. มี 5 ตัวอย่าง ได้แก่ น้ำพริกนรกคู่ครัวไทย น้ำพริกปลาอย่างแม่กุตตา น้ำพริกนรก นางน้ำพริก(ห้างคาร์ฟู) น้ำพริกนรกรุ่งนภา(ห้างบิ๊กซี) น้ำพริกนรก ห้างโรบินสัน(มาร์เก็ตเพลส)

น้ำพริกที่ไม่พบวัตถุกันเสีย มี 4 ตัวอย่าง ได้แก่ น้ำพริกนรกตราพันท้ายนรสิงห์ น้ำพริกนรกแม่ประนอม น้ำพริกนรกสุขุม และน้ำพริกครัวณัฐธยาน์ ห้างเดอะมอลล์งามวงศ์วาน

กรดกลูตามิกที่พบเป็นสารเคมีที่มาจากวัตถุดิบที่ใช้ ได้แก่ ปลา กุ้ง หรือ การเติมผงชูรส (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ปริมาณกรดกลูตามิกที่สูงอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายของคนที่ไวต่อสารชนิดนี้ เช่น การชาที่ริมฝีปาก ใบหน้า อากาปากคอแห้ง บางคนมีผื่นแดงเกิดขึ้นตามตัว แน่นหน้าอก หัวใจเต้นช้าลง หายใจไม่สะดวก เป็นต้น

ฉลาดซื้อฉลาดชื้อขอบน้ำพริกอะไร

| น้ำพริก | ยี่ห้อ |
|---------------|---------------------|
| แมงดา | พันท้ายนรสิงห์ |
| ตาแดง | พันท้ายนรสิงห์ |
| ตาแดง | แม่ประนอม |
| น้ำพริกเผา | แม่ประนอม |
| แมงดา | แม่ประนอม |
| น้ำพริกกลางดง | แม่ศรี (นครปฐม) |
| นรกไต้ปลา | คุณแม่จู้ ภูเก็ต |
| น้ำพริกนรก | ไทยเดิม (ส.ขอนแก่น) |

ฉลาดซื้อแนะ

แม้กระทรวงสาธารณสุขไม่ได้กำหนดปริมาณสูงสุดของวัตถุกันเสียในน้ำพริกไว้ แต่เมื่อเทียบกับกลุ่มอาหารประเภทอื่น เช่น แยม เยลลี่ ผลไม้กวน ผักดอง สาหร่ายทอด ที่กำหนดปริมาณสูงสุดไว้ไม่เกิน 1000 มก./กก. เราอาจถือเป็นปริมาณสูงสุดที่ใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานสำหรับน้ำพริกได้

ควรเลือกชื้อน้ำพริกที่ไม่ใส่วัตถุกันเสีย หรือใส่แต่น้อย และเลือกชื้อจากโรงงานที่ได้มาตรฐาน

ฉลาดซื้อขอแนะนำว่า ควรระบุนว่ามีการใช้วัตถุกันเสียหรือไม่ และใช้ในปริมาณเท่าไร

ในแต่ละวันเราบริโภคอาหารหลายชนิด หากวันไหนกินแต่อาหารที่มีวัตถุกันเสียผลมอยู่เป็นจำนวนมาก ย่อมเกิดการสะสมในร่างกายและอาจก่อให้เกิดอันตรายได้

อาการเบื้องต้นที่อาจพบเมื่อได้รับวัตถุกันเสียปริมาณมาก คืออาการท้องเสีย เพราะวัตถุกันเสียไปทำลายความสมดุลของแบคทีเรียในระบบทางเดินอาหาร

กลูตามิก เป็นกรดอะมิโนชนิดที่ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่มีส่วนช่วยให้รสชาติอาหารดีขึ้น มีอยู่ในอาหารธรรมชาติทั่วไป เนื้อสัตว์ เนื้อปลา สาหร่ายทะเล ฯลฯ จึงมีผู้คิดสร้าง กลูตามิก เลียนแบบธรรมชาติขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารในรูปของเครื่องปรุงที่เรารู้จักกันดี คือ ผงชูรส การบริโภคผงชูรสไม่ได้ช่วยในเรื่องของโภชนาการแต่อย่างใด และการบริโภคมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะ

ผู้ไวต่อสารชนิดนี้ ซึ่งเรียกว่า Chinese Restaurant Syndrome

