

โซเดียมและน้ำตาลในเครื่องปรุงรสที่นิยมใช้ในประเทศไทย

Sodium and Sugar Content of Seasoning in Thailand

สไป อินทโชติ ณิชาพัฒน์ ฐิระโกมลพงค์* ภัทริธา ยิ่งเลิศรัตนกุล ดร.พญ.สายพิน โชติวิเชียร จุฑารัตน์ สุภานุวัฒน์ วรภัสร์ แป้นจันทร์
มนธิชา ฐานวงค์ นิสิตา ปลัดสิงห์ จิรัชญา ประมงกิจ นันทน์ภัส ศรีมาค
สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

บทนำ

โซเดียมและน้ำตาล เป็นสารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย โซเดียมช่วยรักษาสมดุลและการกระจายตัวของของเหลวในร่างกาย อย่างไรก็ตาม หากเราได้รับประทานโซเดียมและน้ำตาลมากเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพมาก ซึ่งพบว่าการบริโภคโซเดียมและน้ำตาลที่มากเกินไปเกินความต้องการสัมพันธ์กับการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบได้ทั่วโลก ซึ่งเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ข้อมูลสถานการณ์สุขภาพจาก Health Data Center ของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2565 พบว่าวัยทำงานเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง โดยปัจจัยเสี่ยงนั้นเกิดจากพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น กินอาหารรสจัด เน้นหวาน มัน เค็ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเติมเครื่องปรุงรส

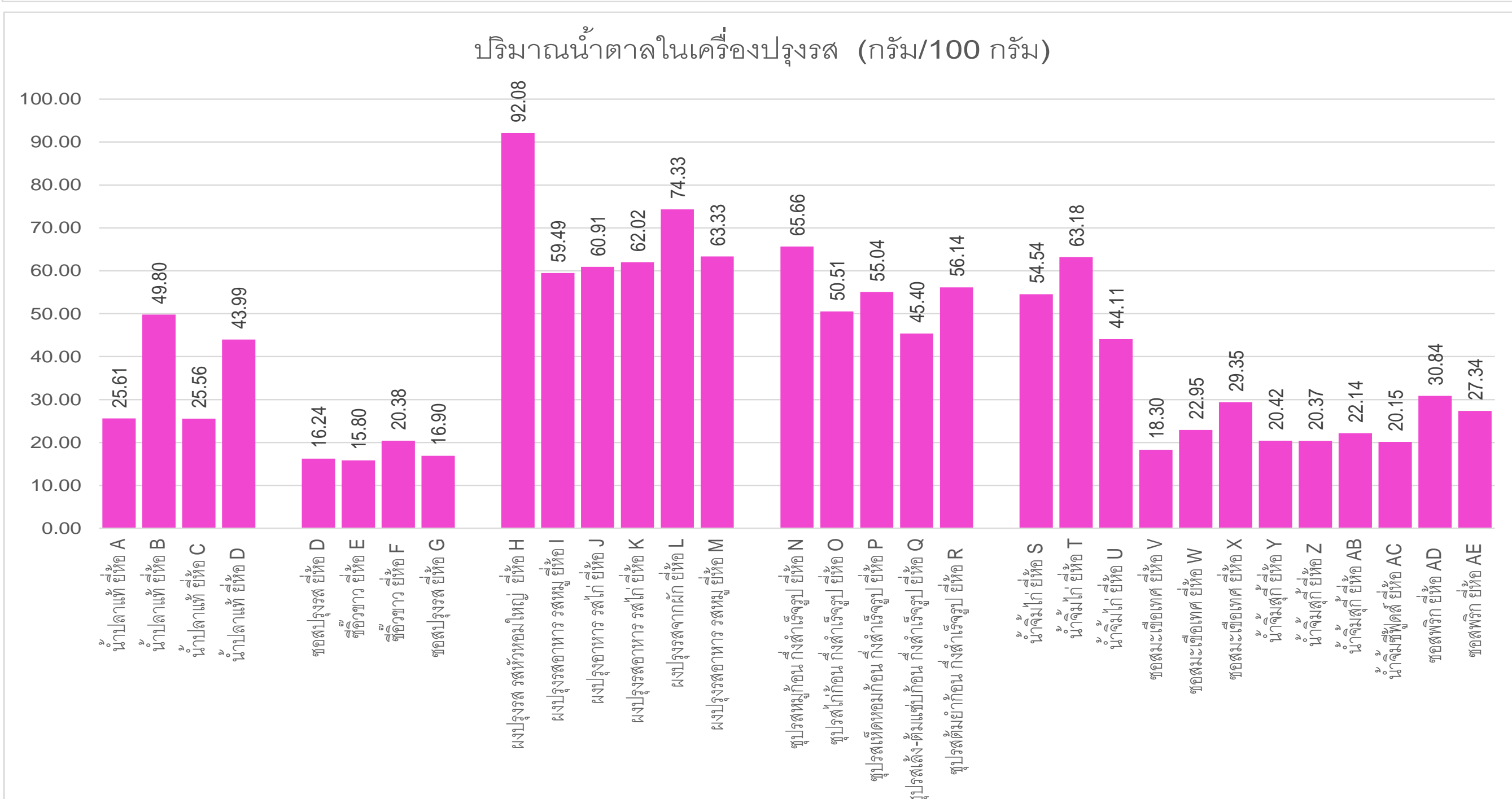
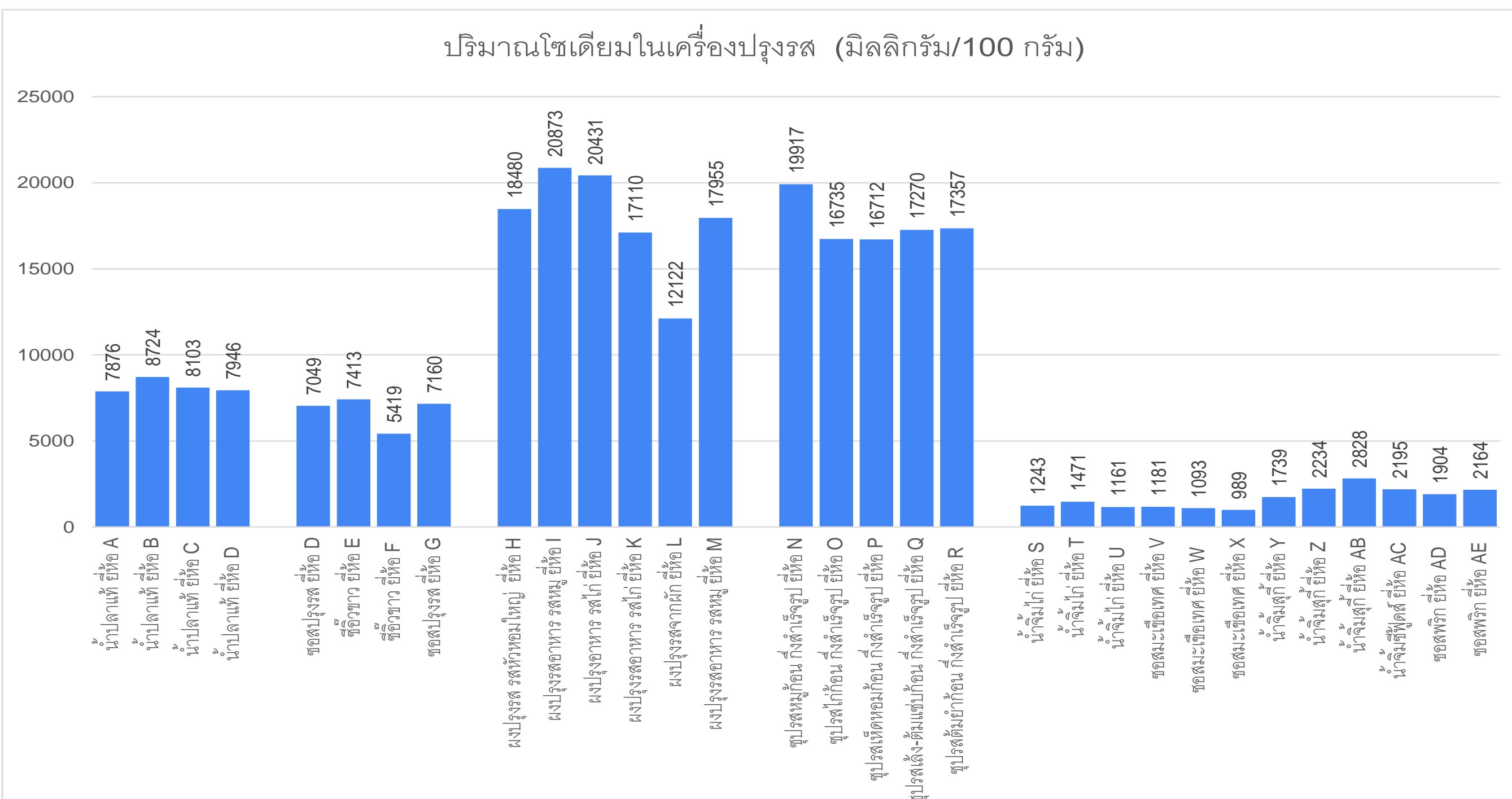
วัตถุประสงค์

ศึกษาปริมาณโซเดียม และน้ำตาลในเครื่องปรุงรสของประเทศไทย ได้แก่ น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส ซุปก้อน และน้ำจิ้ม เพื่อเป็นแนวทางการแนะนำการบริโภค ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

วิธีการศึกษา

เก็บตัวอย่างเครื่องปรุงรส ที่จัดจำหน่ายในร้านค้าและห้างสรรพสินค้าในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล (n=30) ระหว่างตุลาคม 2563-กันยายน 2564 เตรียมตัวอย่างด้วย food blender จนเป็นเนื้อเดียวกัน เก็บตัวอย่างในขวดพลาสติกที่มีฝาปิดที่อุณหภูมิ -20 องศาเซลเซียส จนกว่าจะวิเคราะห์ เทคนิค inductively coupled plasma optical emission spectrometry (ICP-OES) ใช้วิเคราะห์ปริมาณโซเดียม และวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลด้วยวิธี High Performance Liquid Chromatography (HPLC) ควบคุมคุณภาพการวิเคราะห์ โดยใช้ Reference /in-house QC material และ % recovery

ผลการศึกษา

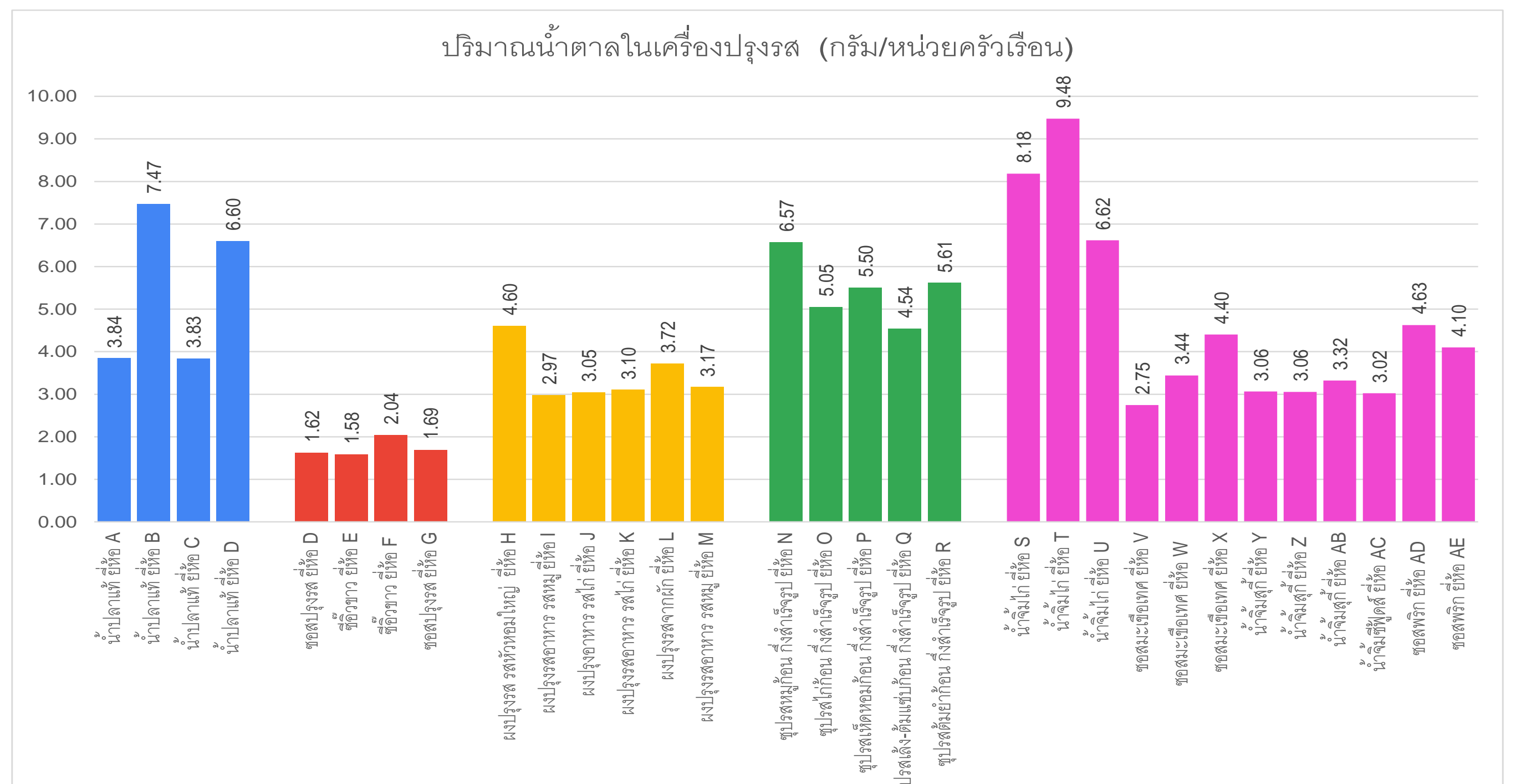
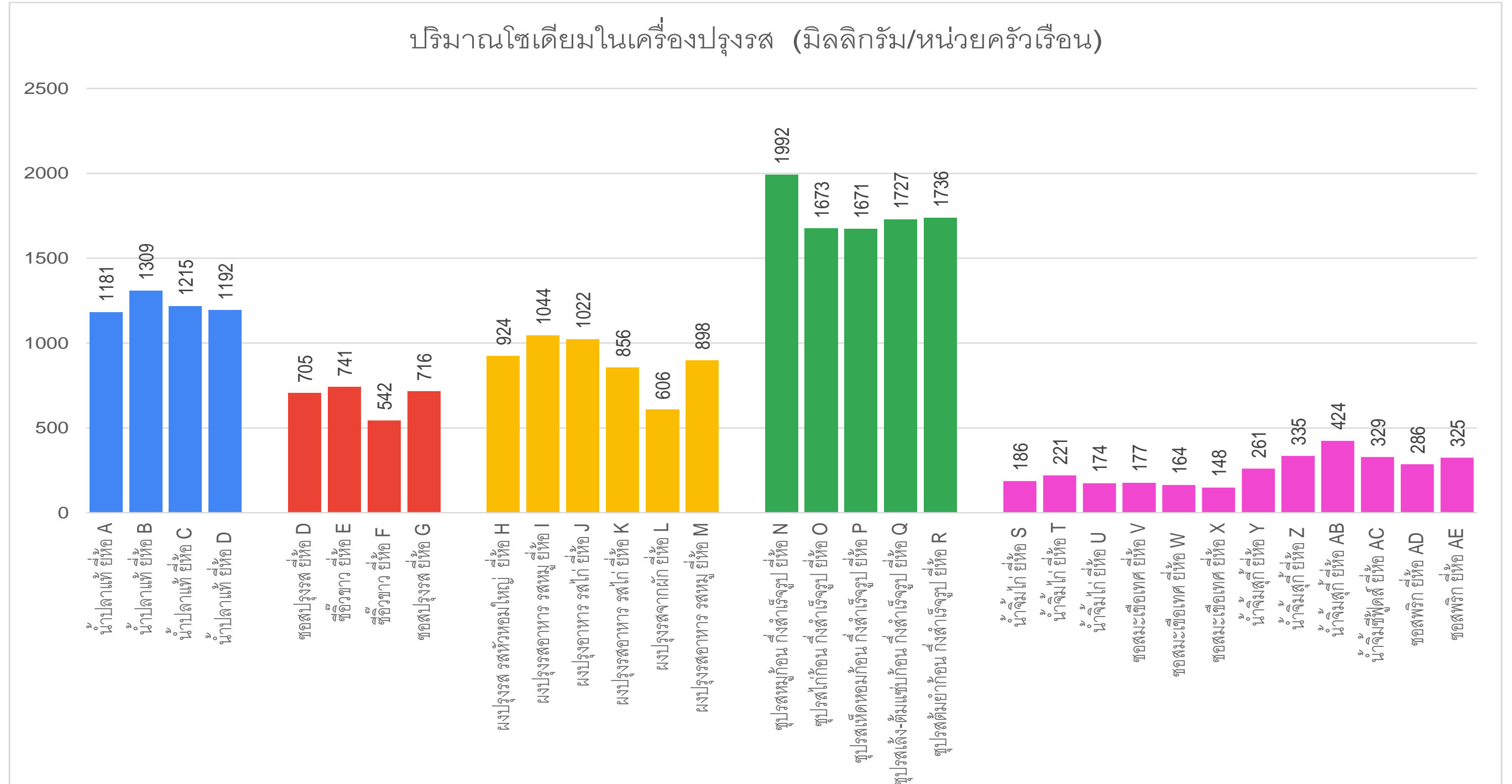


สรุปผลการศึกษา

ปริมาณโซเดียม และน้ำตาลในเครื่องปรุงรสของประเทศไทย จำนวน 30 ชนิด โดยแบ่งเป็นกลุ่มได้ 5 กลุ่ม ได้แก่ น้ำปลา ซอสปรุงรส ผงปรุงรส ซุปก้อน และน้ำจิ้ม พบปริมาณโซเดียม 8162, 6760, 17829, 17598, 1683 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม และปริมาณน้ำตาล 36.24, 17.33, 68.69, 54.55, 31.14 กรัมต่อ 100 กรัม ตามลำดับ เมื่อคิดต่อหน่วยครัวเรือน เครื่องปรุงรสที่มีปริมาณโซเดียมจากมากไปน้อย คือ ซุปก้อน > น้ำปลา > ผงปรุงรส > ซอสปรุงรส > น้ำจิ้ม (1760, 1224, 891, 676, 253 มิลลิกรัมต่อหน่วยครัวเรือน ตามลำดับ) และปริมาณน้ำตาลต่อหน่วยครัวเรือนมากไปน้อย คือ ซุปก้อน > น้ำปลา > น้ำจิ้ม > ผงปรุงรส > ซอสปรุงรส (5.46, 5.43, 4.67, 3.43, 1.73 กรัมต่อหน่วยครัวเรือน ตามลำดับ) จะเห็นว่า ซุปก้อนมีปริมาณโซเดียมและน้ำตาลค่อนข้างสูง มักจะใช้ในการปรุงประกอบอาหารประเภท ต้ม แกง และมักพบการเติมเครื่องปรุงรสชนิดอื่นเพื่อเพิ่มรสชาติอาหารอีก ทั้งน้ำปลา ผงปรุงรสและซอสปรุงรสต่างๆ

การปรุงประกอบอาหารด้วยเครื่องปรุงหลายชนิดเพื่อให้ได้รสชาติอร่อย อาจเสี่ยงได้รับโซเดียมมากกว่าปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่รับประทานด้วย การใช้เครื่องปรุงรสอาหารควรใช้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งไม่เกิน 1 ช้อนชา นอกจากนี้ เครื่องปรุงเครื่องจิ้มยังมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบไม่น้อย จึงควรบริโภคให้น้อยหรือพอควร เลี่ยงจิ้มเครื่องจิ้ม เน้นกินอาหารลด หวาน มัน เค็ม จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคเบาหวาน ซึ่งอาจนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้

ผลการศึกษา



*หน่วยที่ใช้ในการบริโภคหรือหน่วยครัวเรือน น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ=15 กรัม ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ=10กรัม ผงปรุงรส 1 ช้อนชา= 5กรัม ซุปก้อน 1 ก้อน=10 กรัม น้ำจิ้ม 1 ช้อนโต๊ะ=15กรัม

ตารางแสดงปริมาณโซเดียมและน้ำตาลเฉลี่ยต่อหน่วยครัวเรือน

ชนิดของเครื่องปรุงรส	หน่วย*	ปริมาณโซเดียม	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด
		(มิลลิกรัม)	(กรัม)
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ	1224	5.43
ซอสปรุงรส	1 ช้อนโต๊ะ	676	1.73
ผงปรุงรส	1 ช้อนชา	891	3.43
ซุปก้อน	1 ก้อน	1760	5.46
น้ำจิ้ม	1 ช้อนโต๊ะ	253	4.67

*หน่วยที่ใช้ในการบริโภคหรือหน่วยครัวเรือน น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ=15 กรัม ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ=10กรัม ผงปรุงรส 1 ช้อนชา= 5กรัม ซุปก้อน 1 ก้อน=10 กรัม น้ำจิ้ม 1 ช้อนโต๊ะ=15กรัม