

## การศึกษาการใช้สารปรุงรสและพฤติกรรมการใช้น้ำปลาในชุมชน

การศึกษาการใช้สารปรุงรสและพฤติกรรมการใช้น้ำปลาในชุมชน  
นางวรรณวิมล กิตติติกกุล, แพทย์หญิงแสงโสม สันะวัฒน์, นางสาวพยุศรี กันหนู  
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

บทคัดย่อ

การศึกษาการใช้สารปรุงรสและพฤติกรรมการใช้น้ำปลาใน ชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค น้ำเกลือปรุงรส และน้ำปลาผสม ตลอดจนชนิดและปริมาณในการบริโภค เพื่อนำไปสู่การเติมสารไอโอดีน ลงในน้ำเกลือปรุงรส หรือน้ำปลาผสมในปริมาณที่เหมาะสม โดยคัดเลือกพื้นที่สำหรับดำเนินการศึกษา จากพื้นที่ที่มีอัตราคอกอกมากกว่าร้อยละ 5 และ บริโภคน้ำปลาเป็นหลัก คือจังหวัดเชียงราย และจังหวัดยโสธร จังหวัดละ 2 อำเภอ ๆ ละ 4 หมู่บ้าน จำนวน 102 หลังคาเรือน และร้านค้าในหมู่บ้านจำนวน 10 ร้าน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ครัวเรือน แบบสัมภาษณ์ร้านค้า และใช้แบบบันทึกการบริโภคอาหาร ใน 1 วัน เพื่อสำรวจปริมาณการบริโภคน้ำปลา และสารปรุงรสเค็มที่ครัวเรือนบริโภคใน 1 วัน จำนวน 39 ครัวเรือน ผลการศึกษา พบว่าเป็นชุมชนที่มีการบริโภคน้ำปลาถึง ร้อยละ 88.2 (90 หลังคาเรือน) โดยบริโภคร่วมกับเกลือที่มีการใช้อยู่แล้วทุกหลังคาเรือน ร้อยละ 99 (101 หลังคาเรือน) ปริมาณที่บริโภคน้ำปลาโดยเฉลี่ย 13.35 ? 10.78 ซีซี/คน/วัน และ ปริมาณที่บริโภคเกลือโดยเฉลี่ย 3.20 ? 3.35 กรัม/คน/วันชนิดของน้ำปลาที่นิยมใช้กันมาก เป็น น้ำปลาผสม ร้อยละ 65.9 (56 ครัวเรือน) ที่เหลือใช้ น้ำปลาแท้ ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วเหลือง และน้ำมันหอย โดยน้ำปลาผสมที่ใช้บรรจุอยู่ในขวด ขนาด 750 ซีซี ราคาประมาณ 8 – 15 บาท ราคาเฉลี่ย ขวดละ 9 บาท ในขณะที่น้ำปลาแท้บรรจุเท่ากัน ราคา 23 บาท น้ำปลาที่เปิดใช้แล้ว (ร้อยละ 34.3) จะใช้หมดภายใน 15 – 21 วัน เก็บรักษาไว้ในครัว (บริเวณที่ห่างจากเตาไฟ) ที่อุณหภูมิ 28.8 ? 2.8 องศา ส่วนน้ำปลาที่ยังไม่เปิดส่วนใหญ่เก็บในครัว (บริเวณที่ห่างจากเตาไฟ) เช่นกัน ที่อุณหภูมิ 27.5 ? 0.7 องศา และครัวเรือนส่วนใหญ่จะซื้อน้ำปลาผสมบริโภคโดยเฉลี่ย 1 – 3 ขวด/เดือน/ครอบครัว

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ชุมชนในพื้นที่เสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีน และบริโภคน้ำปลาเป็นหลัก บริโภคชนิดของ น้ำปลาผสมเป็นส่วนใหญ่ บริโภคน้ำปลาแท้เป็นส่วนน้อย และไม่มีการบริโภคน้ำปลาปรุงรสเลย ปริมาณการบริโภคน้ำปลา ประมาณ 13.35 ? 10.78 ซีซี/คน/วัน ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะบริโภคมากกว่าการบริโภคน้ำปลา ที่ได้จากการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนทั้งประเทศ ในปริมาณ 8.21 ? 6.34 ซีซี/คน/วัน เล็กน้อย อย่างไรก็ตาม การบริโภคสารปรุงรสเค็ม ของคนไทย มีการใช้ร่วมกันทั้ง เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วปรุงรส ซีอิ๊วเหลือง และสารปรุงรสเค็มอื่น ๆ มีได้บริโภค เกลือ หรือน้ำปลา อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการใช้สารปรุงรสเค็ม สิ่งที่เป็นต่อ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ทั้งในพื้นที่เสี่ยงต่อการขาดสารไอโอดีน และพื้นที่ปกติ ดังนั้นการศึกษาการเติมสารไอโอดีนลงในน้ำปลา จึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อที่จะขยายไปถึง สารปรุงรสเค็มอื่นๆ ด้วย และผลการศึกษาที่ได้จะนำไปปรับใช้ เพื่อหาความเข้มข้นของปริมาณสารไอโอดีน ที่จะเติมลงในน้ำปลาผสม ตลอดจนทดสอบความคงตัวของสารไอโอดีน ทั้งในห้องปฏิบัติการและในชุมชน โดยผ่านกระบวนการ และเงื่อนไขจากการศึกษาดังกล่าว เพื่อให้ได้น้ำปลาผสมที่มี สารไอโอดีนที่มี ปริมาณและคุณภาพเพียงพอต่อการบริโภคต่อไป