

## เรื่อง : ผงชูรส อาจทำให้ตาเสื่อมได้

เรียบเรียงโดย

นางสาวภัทราภรณ์ นุชกระแสน นักวิทยาศาสตร์การแพทย์

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย เบอร์ 02 9687619

วันที่ตรวจสอบ 1 ธันวาคม 2564

**ข้อสรุป :** ผงชูรส หรือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต ทำให้การมองเห็นลดลง และสามารถก่อให้เกิดอาการตาแห้งตามัว นอกจากนี้จะมีผลต่อดวงตาแล้วยังเป็นสารก่อมะเร็ง

**ลักษณะข่าว :** ข่าวอาจจะจริง

url website:

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=115980350840575&id=107409678364309](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=115980350840575&id=107409678364309)

**ข้อเท็จจริง :** ผงชูรส ได้จากการหมักกากน้ำตาลจากอ้อย หรือน้ำตาลจากแป้งมันสำปะหลัง ซึ่งเป็นวัตถุดิบธรรมชาติ ให้รส "อูมามิ" นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ได้ทดลองนำสารโซเดียมกลูตาเมต มาทดลองในสัตว์พบว่าสัตว์ที่ได้รับสารตัวนี้เข้าไป สมรรถภาพการมองเห็นลดลง พบว่าการมองเห็นที่ลดลงเกิดจากชั้นเรตินาในดวงตาได้ถูกทำลายไป ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันว่าการทานอาหารที่มีผงชูรสเป็นอันตรายและเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์

**ผลกระทบ :** ผงชูรสมีเกลือเป็นส่วนประกอบ หากกินมากเกินไปทำให้ไตทำงานหนักและเสี่ยงความดันสูง เช่นเดียวกับการกินอาหารรสเค็มจัด หรือมีโซเดียมสูง หญิงตั้งครรภ์ ทารกแรกเกิดถึง 3 เดือนไม่ควรกินผงชูรสเด็ดขาด

**ข้อแนะนำ :** การทำอาหารกินเองจะกำหนดและควบคุมปริมาณโซเดียมหรือผงชูรสได้ ปริมาณผงชูรสที่กินแล้วไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อโรค คือ 1 ช้อนชาต่อหนึ่งมื้อโดยไม่ใส่เครื่องปรุงอื่นเพิ่ม หากกินอาหารนอกบ้านควรเลือกลดการใส่ผงชูรส

**เอกสารอ้างอิง :**

1. บริษัท อายิโนะโมะโต๊ะ(ประเทศไทย)จำกัด. กลุ่มงานฝ่ายวิชาการ. อูมามิ ที่มาของความอร่อย. [เข้าถึงเมื่อ 1 ธันวาคม 2564]
2. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.). ผงชูรส ทำให้สมองเสื่อมจริงหรือไม่. เข้าถึงได้จาก. [https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media\\_specify/870?fbclid=IwAR2rMMdBY0nSOn9928in0XTrcm50S0v2j7Evy4nToO0przemCAai7y4fgB4](https://oryor.com/%E0%B8%AD%E0%B8%A2/detail/media_specify/870?fbclid=IwAR2rMMdBY0nSOn9928in0XTrcm50S0v2j7Evy4nToO0przemCAai7y4fgB4) [ 1 ธันวาคม 2564]
3. ชัวร์ก่อนแชร์. เตือนอันตราย! ผงชูรสฆ่าคน จริงหรือ?. เผยแพร่ 11 กุมภาพันธ์ 2561. <https://www.youtube.com/watch?v=fWFq0LBdatk> [ 1 ธันวาคม 2564]
4. Pobpad. “ความหมาย จอประสาทตาเสื่อม”. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก. <https://www.pobpad.com/%E0%B8%88%E0%B8%AD%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B8%AA%E0%B8%B2%E0%B8%97%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1> [ 1 ธันวาคม 2564]

รูปภาพข่าวที่เผยแพร่ :

**ดีคอนแทก ลูบด** ผู้ให้บริการ ต่อรับ โทร. 095-874-2309  
11 October

**!!** ระวังตาเสื่อมเพราะ "ผงชูรส" **!!**  
**!!** ผงชูรส เริ่มจากถูกค้นคว้าค้นคว้ากันมาตั้งแต่ปี 1909 เพราะมีในพืชสื่ออาหาร 🍌  
**!!** งานวิจัยของมหาวิทยาลัยโรซาคี ประเทศญี่ปุ่น พบว่า "ผงชูรส" (โมโนโซเดียมกลูตาเมต) มีส่วนทำให้เกิดการมองเห็นลดลง เนื่องจากตาชั้นเรตินาถูกทำลาย และสามารถก่อให้เกิดอาการตาแห้ง ฝ้าขาว ฝ้าสีส้มด้วย **!!**  
**!!** นอกจากนี้ยังมีผลต่อดวงตาด้วยซึ่งเป็นสารกัมมาเรจได้ใช้ด้วย **!!**  
**!!** หลีกเลี่ยงไม่ให้กินมากเกินไป แต่เมื่อเกิดอาการตาแห้งได้แนะนำให้กิน **!!**  
**!!** แนะนำให้ทานอาหารที่ใส่สาร Vitamin A และ ลูทีน จะช่วยดูแลดวงตาของคุณให้สุขภาพดีอยู่เสมอ **!!**

**ระวัง!!!** ตาเสื่อมเพราะ **ผงชูรส**

- 1 ทำลายดวงตาชั้นเรตินา
- 2 ก่อให้เกิดอาการตาแห้ง ตาเมือ
- 3 หนึ่งใบสาเหตุของการเกิดต้อหิน
- 4 ทำลายระบบประสาทตา สายตาเสียหรือเกิดต้อ



0 1