

เครื่องดื่มผสมวิตามินซี

ด้วยกระแสการรักสุขภาพ ทำให้อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเป็นที่นิยมมากขึ้นในเมืองไทย ผนวกกับการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ยิ่งทำให้ผู้ผลิตผลิตอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพวางขายกันมากขึ้น เช่น เครื่องดื่มสมุนไพรร เครื่องดื่มผสมวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะเครื่องดื่มผสมวิตามินซี เพราะวิตามินซีช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยเรื่องการทำงานตามปกติของระบบประสาท ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็ก ด้านความสวยงามวิตามินซีมีส่วนช่วยในการสร้างคอลลาเจนเพื่อการทำงานตามปกติของผิวหนังและช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ปัจจุบันตามร้านสะดวกซื้อและซูเปอร์มาเก็ตเราจะเห็นเครื่องดื่มผสมวิตามินซีแช่เย็น หลากหลายรสชาติและยี่ห้อวางขายให้ผู้บริโภคอย่างเราๆ เลือกซื้อมาดื่ม เพื่อให้ร่างกายได้รับประโยชน์จาก วิตามินซีตามต้องการและดื่มเพื่อความสดชื่น วันนี้ สถาบันอาหาร จึงสุ่มตัวอย่างเครื่องดื่มผสมวิตามินซี ชนิดที่บนฉลากระบุว่าวิตามินซี 200% หรือเครื่องดื่มที่มีการเติมปริมาณวิตามินซีต่อขวดเท่ากับ 120 มิลลิกรัม หรือคิดเป็น 2 เท่า หรือ 200% ของปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน (Thai RDI) จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ ที่วางขายในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณวิตามินซี ผลปรากฏว่าเครื่องดื่มผสมวิตามินซีทั้ง 5 ตัวอย่าง ยังคงมีวิตามินซีอยู่และมีปริมาณอยู่ในช่วง 16.2-195.35 มิลลิกรัมต่อขวด เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ขอแนะนำเลือกซื้อชนิดและรสชาติที่ชอบเป็นดีที่สุดเพราะจาก 5 ตัวอย่างนี้เห็นได้ว่าเครื่องดื่มผสมวิตามินซีนั้นมีความเข้มข้นอยู่แน่ๆ แต่มีในปริมาณทั้งมากกว่าและน้อยกว่า 120 มิลลิกรัมต่อขวด ที่พบน้อยกว่า 120 มิลลิกรัมต่อขวด อาจเพราะกระบวนการผลิต การออกแบบบรรจุภัณฑ์หรือเก็บรักษาไว้ในสภาวะที่ไม่เหมาะสม จึงทำให้วิตามินซีสลายตัว ไม่สามารถคงปริมาณของวิตามินในเครื่องดื่มผสมวิตามินซีไว้ได้ ทว่าเครื่องดื่มผสมวิตามินซีเป็นเพียงทางเลือกหนึ่งในการเสริมสารอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินซีที่เพียงพอ หากในหนึ่งวันเราทานผักผลไม้ 400 กรัม โดยเฉพาะที่เป็นแหล่งของวิตามินซีเช่น ผักคะน้า บรอกโคลี ดอกกะหล่ำ ถั่วลิสงเตา ผักรัง มะขามเทศ เงาะ ลูกพลับ สตรอเบอร์รี่ ส้มโอขาว แอปเปิ้ล ส้ม ก็จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินซีที่เพียงพอต่อความต้องการของเราอยู่แล้ว

ผลวิเคราะห์วิตามินซีในเครื่องดื่มผสมวิตามินซี

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณวิตามินซี (มิลลิกรัม/ 1 ขวด)
เครื่องดื่มผสมวิตามินซี ยี่ห้อ 1	102.912 (480 มล.)
เครื่องดื่มผสมวิตามินซี ยี่ห้อ 2	98.88 (480 มล.)
เครื่องดื่มผสมวิตามินซี ยี่ห้อ 3	87.08 (460 มล.)
เครื่องดื่มผสมวิตามินซี ยี่ห้อ 4	195.35 (500 มล.)
เครื่องดื่มผสมวิตามินซี ยี่ห้อ 5	16.2 (500 มล.)

วันที่วิเคราะห์ 19-23 ม.ค. 2566 วิธีวิเคราะห์ In-house method T972 based on International Federation of Fruit Juice Producers (IFU), No.17a, 1995

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>