

เรื่องของ แอสพาร์เทม

แอสพาร์เทม เป็นสารให้ความหวานชนิดหนึ่งที่ไม่ให้พลังงาน ให้แคลอรีต่ำ ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลปกติถึง 200 เท่า วงการอาหารนิยมใช้สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล เพราะเหตุผลทางสุขภาพ เช่น ไม่ก่อฟันผุ มีแคลอรีต่ำ ลดการบริโภคน้ำตาลลงเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แอสพาร์เทมปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคทั่วๆ ไป ยกเว้นเฉพาะผู้ที่มีภาวะฟีนิลคีโทนูเรีย (phenylketonuria, PKU) ไม่ควรทานอาหารที่ใส่แอสพาร์เทม เพราะจะเป็นพิษต่อระบบประสาท และสมองได้ ปัจจุบัน 90 ประเทศ ทั่วโลกอนุญาตให้ใช้แอสพาร์เทม เป็นวัตถุเจือปนอาหารเสริมรสชาติหวานในอาหารได้หลายชนิด แอสพาร์เทมมีรสชาติใกล้เคียงน้ำตาลทรายมากที่สุด ผู้ประกอบการจึงนิยมใช้ในน้ำอัดลมแคลอรีต่ำ เครื่องดื่ม (น้ำตาล 0%) เครื่องดื่มผสมวิตามิน กาแฟปรุงสำเร็จ(ชนิดผง) หมากฝรั่งปราศจากน้ำตาล เครื่องปรุงรสลดน้ำตาล อย่างแพร่หลาย กฎหมายของไทย อนุญาตให้ใช้แอสพาร์เทมในอาหารได้ถึง 14 กลุ่ม โดยปริมาณที่อนุญาตให้ใช้ในอาหารแต่ละชนิดจะมากน้อยแตกต่างกันมีปริมาณตั้งแต่ 300-10,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ซึ่งไทยอ้างอิงปริมาณที่อนุญาตให้ใช้นี้จากมาตรฐาน CODEX ที่คำนวณมาจากค่าความปลอดภัย (ADI) หรือปริมาณที่บริโภคแอสพาร์เทมได้ต่อวันโดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ที่ 40 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน ซึ่งกำหนดโดยคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญร่วมของ FAO/WHO ด้านวัตถุเจือปนอาหาร (JECFA) ค่า ADI นี้แปลความหมายง่ายๆ ได้ว่า หากผู้บริโภคมีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม จะสามารถทานอาหารที่ใส่แอสพาร์เทมได้มากที่สุดถึง 2.4 กรัมต่อวัน (2,400 มิลลิกรัมต่อวัน) โดยยังคงปลอดภัยต่อร่างกายในระยะยาว ทว่าเมื่อวันที่ 29 มิ.ย. 2566 WHO เผยแพร่ข้อมูลว่า องค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (IARC) ประเมินว่าแอสพาร์เทมมีความเป็นไปได้ที่จะเป็นสารก่อมะเร็งในคน ปัจจุบันอยู่ระหว่างรอผล การประเมินความเสี่ยง และการทบทวนค่าความปลอดภัย (ADI) ใหม่ของ JECFA คาดว่าจะมีการสรุปผลการประเมินของทั้ง 2 หน่วยงานวันที่ 14 ก.ค. 2566 ซึ่งจะทำให้ทราบว่า **แอสพาร์เทม เป็นสารก่อมะเร็งหรือไม่** หากเป็น จะจัดอยู่ในกลุ่มใด และปริมาณที่บริโภคได้ต่อวัน โดยไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว (ADI) จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร หากเปลี่ยนก็อาจส่งผลให้หน่วยงานรัฐต้องมีการทบทวนปริมาณที่อนุญาตให้ใช้แอสพาร์เทมในอาหารใหม่ตามข้อมูลการประเมินความเสี่ยงที่ปรับปรุงใหม่ของ JECFA เมื่อถึงตอนนั้น ผู้ประกอบการที่ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่ใส่แอสพาร์เทมที่เห็นวางขายอยู่ในท้องตลาดหลายชนิดจะต้องปรับสูตรใหม่ให้สอดคล้องกับค่าความปลอดภัยใหม่ หรืออาจต้องเปลี่ยนไปใช้สารชนิดอื่นแทนเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค.