

น้ำจิ้มสุกี้กับโซเดียม

ชาบู หมูกระทะ สุกี้ ปิ้งย่างแบบบุฟเฟ่ เป็นอาหารยอดนิยมที่คนไทยนิยมนานกันเป็นหมู่คณะ สิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้ที่ติดกับการทานชาบู หมูกระทะ สุกี้ คือ น้ำจิ้มสุกี้ ตัวช่วยเพิ่มรสชาติและความอร่อย ส่วนผสมหลักของน้ำจิ้มสุกี้คือ ซอสพริก ซอสถั่วเหลือง น้ำส้มสายชู น้ำมันงา เกลือ น้ำตาล พริก กระเทียม งาขาว นอกจากจะมีให้ทานตามร้านแล้ว ปัจจุบันมีผู้ผลิตผลิตน้ำจิ้มสุกี้บรรจุขวดออกมาวางขายหลากหลายยี่ห้อ หลายสูตร หาซื้อกันได้ง่ายและสะดวกไม่ต้องปรุงเองที่บ้านให้เสียเวลา แม้ น้ำจิ้มสุกี้สำเร็จรูปจะสะดวกและอร่อย แต่สิ่งหนึ่งที่จะขอเตือนให้ระวัง คือ โซเดียม โซเดียม เป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย เราจะได้รับจากการทานอาหารเป็นหลัก ประโยชน์ของโซเดียมคือ ช่วยรักษาสมดุลของแรงดันของเหลวในร่างกาย ควบคุมความเป็นกรดต่าง ควบคุมการทำงานของหัวใจ ช่วยในการส่งสัญญาณประสาทเพื่อควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แต่หากร่างกายได้รับปริมาณมากหรือเกินความต้องการก็อาจเป็นโทษได้ โดยเฉพาะกับไต ปกติไตทำหน้าที่ปรับโซเดียมในร่างกายให้สมดุล หากโซเดียมในร่างกายมากเกินไป ไตจะทำงานหนักขึ้น ผลที่ตามมาคือ เกิดความดัน ในหน่วยไตสูงขึ้น เกิดการรั่วของโปรตีนในปัสสาวะ เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตเสื่อม หรือโรคไตได้ ที่สำคัญยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจด้วย สถาบันอาหารเก็บตัวอย่างน้ำจิ้มสุกี้บรรจุขวด จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ ที่วางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตและท้องตลาดเขตกรุงเทพฯ ปริมาณผล เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ผลวิเคราะห์พบว่าน้ำจิ้มสุกี้ทั้ง 5 ตัวอย่าง มีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 1,030.92-1,881.10 มิลลิกรัม ต่อ น้ำจิ้ม 100 กรัม องค์การอนามัยโลก แนะนำปริมาณโซเดียมที่ร่างกายควรได้รับต่อวันต้องไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม เห็นผลวิเคราะห์และคำแนะนำอย่างนี้แล้ว เทศกาลปีใหม่ไทยนี้ใครที่จะเฉลิมฉลองด้วยเมนูชาบู หมูกระทะ สุกี้ ปิ้งย่างเกาหลีที่ทานคู่กับน้ำจิ้มต่าง ๆ ขอให้ระวัง โซเดียมกันสักนิด ถ้าพังน้ำจิ้มสุกี้ อย่างเดียว 100 กรัม ก็มีปริมาณโซเดียมมากกว่า 1,000 มิลลิกรัม แล้ว อย่าลืมว่าในอาหารอื่นที่เราทานแต่ละวันนั้น อาจมีโซเดียมอยู่ด้วยไม่มากก็น้อย ลดเค็ม ลดโรค ลดจิ้ม ลดโรค เพื่อความปลอดภัยของร่างกายในระยะยาว.

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในน้ำจิ้มสุกี้

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม /100 กรัม)
น้ำจิ้มสุกี้ สูตรต้นตำรับ ยี่ห้อ 1	1,881.10
น้ำจิ้มสุกี้ยี่ห้อ ยี่ห้อ 2	1,528.72
น้ำจิ้มสุกี้ & ย่างเกาหลี ยี่ห้อ 3	1,355.36
น้ำจิ้มสุกี้เนื้อย่างเกาหลี ยี่ห้อ 4	1,030.92
น้ำจิ้มสุกี้ ย่างเกาหลี ยี่ห้อ 5	1,261.61

วันที่วิเคราะห์ 29 มีนาคม – 2 เมษายน 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9152 based on AOAC (2019) 984.27

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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