

น้ำตาลกับมาการอง

มาการอง ขนมหวานสัญชาติฝรั่งเศส ลักษณะคล้ายคุกกี้ชิ้นเล็กๆ สองชิ้นประกบกัน มีผิวด้านบนเรียบเป็นเงา เนื้อสัมผัสกรอบนอกและมีความนุ่มของไส้อยู่ตรงกลาง เป็นขนมที่นิยมของวัยรุ่น เพราะมีสีสันสดใส สวยงามและสวยงามน่าทาน ส่วนประกอบหลักของมาการอง คือ อัลมอนต์ป่น น้ำตาลไอซิ่ง น้ำตาลทราย ไข่ขาว ส่วนไส้มีลักษณะครีมที่มีส่วนผสมของน้ำตาล และมีหลากหลายรสชาติ เช่น ชาเขียว ช็อกโกแลต วานิลลา ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ บัตเตอร์ครีม หรือผลไม้ตามฤดูกาล มาการองจึงเป็นขนมที่มีรสหวาน และมีน้ำตาลปริมาณมาก แม้น้ำตาลจะมีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่หากได้รับน้ำตาลที่มากเกินไป อาจก่อให้เกิดภาวะต่างๆ ได้ เช่น น้ำตาลจะไปสะสมอยู่ที่ตับและก่อให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย, ทำให้เกิดโรคพญาคู เหงือกอักเสบ และทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดเพิ่มขึ้น อาจก่อให้เกิดความผิดปกติของการเผาผลาญในร่างกาย สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างมาการอง จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้าน ในเขตกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด ผลวิเคราะห์พบว่าตัวอย่างมาการองในปริมาณ 100 กรัม หรือประมาณ 4-8 ชิ้น มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดอยู่ในช่วง 37.19 - 56.26 กรัม ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำให้คนทั่วไปที่ต้องการพลังงาน 1,600 – 2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 16 – 32 กรัม เห็นผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลอย่างนี้แล้วขอแนะนำ ท่านที่ชื่นชอบมาการองควรทานวันละไม่เกิน 2 ชิ้น เพื่อสุขภาพที่ดีและปลอดภัยในระยะยาว

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในมาการอง

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ 100 กรัม)
มาการอง ร้าน 1 จากหาดใหญ่ (นำเข้าจากมาเลเซีย)	37.19 (4 ชิ้น)
มาการอง ร้าน 2 ย่านบางกอกน้อย	52.20 (6 ชิ้น)
มาการอง ร้าน 3 ย่านตลิ่งชัน	50.55 (6 ชิ้น)
มาการอง ร้าน 4 ย่านปทุมวัน	45.93 (8 ชิ้น)
มาการอง ร้าน 5 ย่านราชเทวี	56.26 (6 ชิ้น)

วันที่วิเคราะห์ 23-27 ก.พ. 2566 วิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC (2019), 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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