

ไขมันทรานส์กับโดนัท

โดนัท อาหารว่างที่มีรูตรงกลาง นิยมทานกันได้ทุกเพศทุกวัย มีส่วนประกอบหลักคือ แป้ง เนย น้ำตาลทราย และผงฟู กระบวนการผลิตต้องนำไปทอดในน้ำมันด้วยไฟอ่อน ให้โดนัทมีสีเหลืองทอง ทั้งสองด้าน อาจเติมแต่งรสชาติด้วยการโรยน้ำตาล ราดซอสชนิดต่างๆ เช่น ช็อกโกแลต สตรอว์เบอร์รี่ ฯ กรดไขมันทรานส์ เป็นไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่ง เกิดจากการนำน้ำมันพืชไปผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน หรือทำให้เกิดปฏิกิริยาไฮโดรจิเนชั่น เพื่อให้กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมากขึ้น ทำให้สามารถเก็บน้ำมันไว้ได้นาน ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่เกิดไขง่าย ทนความร้อนสูง ในโดนัท พบกรดไขมันทรานส์ได้จากการใช้เนยหรือไขมันอื่นที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนเป็นส่วนประกอบ หากร่างกายได้รับกรดไขมันทรานส์ปริมาณมากๆ จากการทานอาหารจะส่งผลให้มีไขมันไม่ดีในเลือด (LDL-Cholesterol) เพิ่มขึ้น และทำให้ไขมันดีในเลือด (HDL-Cholesterol) ลดลง เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด ไขมันอุดตันในเส้นเลือดและโรคอ้วน องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้จำกัดการบริโภคกรดไขมันทรานส์ และในแต่ละวันควรบริโภค ในปริมาณที่ไม่เกิน 2.2 กรัม สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างโดนัทจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ในท้องตลาดและร้านเบเกอรี่ เขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณกรดไขมันทรานส์ ผลวิเคราะห์พบว่าโดนัท 5 ตัวอย่าง มีปริมาณกรดไขมันทรานส์อยู่ในช่วง 0.02 - 0.06 กรัมต่อ 100 กรัม ซึ่งน้อยมากๆ วันนี้คนกรุงเทพฯ ทานโดนัทกันได้ อย่างสบายใจ แต่ไม่ควรทานปริมาณมากนัก เพราะในโดนัทไม่ได้มีแค่กรดไขมันทรานส์เพียงอย่างเดียว แต่มีไขมันชนิดอื่นๆ เช่น ไขมันอิ่มตัว ที่ส่งผลเสียต่อร่างกายอยู่ด้วย ที่สำคัญควรทานอาหารให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ เพื่อความปลอดภัยและร่างกายแข็งแรงในระยะยาว.

ผลวิเคราะห์ปริมาณกรดไขมันทรานส์ในโดนัท

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณกรดไขมันทรานส์ (กรัมต่อ100 กรัม)
โดนัท ร้าน 1 ย่านดอนเมือง	0.02
โดนัท ร้าน 2 ย่านดินแดง	0.02
โดนัท ร้าน 3 ย่านทวีวัฒนา	0.03
โดนัท ร้าน 4 ย่านบางกอกน้อย	0.03
โดนัท ร้าน 5 ย่านพระนคร	0.06

วันที่วิเคราะห์ 7-9 มิถุนายน 2566 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9142 based on AOAC (2019) 996.06

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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