

สารกันเสียกับกาน้ำฉ่าย

กาน้ำฉ่ายอาหารชาวจีนแต่โบราณ ปัจจุบันนิยมทานช่วงเทศกาลกินเจเพราะให้ไฟเบอร์สูง อยู่ท้อง กาน้ำฉ่าย ทำจากผักกาดดอง นำมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปผัดกับน้ำมันพืช ด้วยไฟอ่อน จากนั้นเติมลูกสมอหรือลูกกาน่า ประุงรสด้วยน้ำมันงา ผงชูรส และเกลือ ผัดจนมีกลิ่นหอม เนื้อนิ่ม สีออกดำ ก็จะได้กาน้ำฉ่ายมีรสชาติเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม กลมกล่อม ทว่า ผู้ผลิตบางรายที่ต้องการให้กาน้ำฉ่ายเน่าเสียหรือเสื่อมคุณภาพช้า ก็อาจเติมสารกันเสีย เช่น กรดเบนโซอิก กรดซอร์บิกลงไป เพื่อให้สามารถเก็บรักษากาน้ำฉ่ายไว้ขายได้นานๆ แม้กฎหมายจะอนุญาตให้เติมสารกันเสีย 2 ชนิดนี้ในอาหารได้ แต่ก็กำหนดให้ใช้ได้เฉพาะในอาหารบางชนิด และให้ใช้ในปริมาณที่อนุญาตได้เท่านั้น เพราะหากร่างกายได้รับสารกันเสียปริมาณมากๆ หรือมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น คลื่นไส้, อาเจียน, ปวดหัว, ปวดท้อง, ท้องเสีย, มีผื่นขึ้น, ไม่มีแรง และอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพของการทำงานของตับและไตได้ สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างกาน้ำฉ่ายจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์สารกันเสีย 2 ชนิดคือ กรดเบนโซอิกและกรดซอร์บิก ผลปรากฏว่าพบกรดเบนโซอิก ในกาน้ำฉ่ายทั้ง 5 ตัวอย่าง และมีอยู่ 2 ตัวอย่าง ที่พบกรดเบนโซอิกในปริมาณเกินค่ามาตรฐานที่กำหนดให้ พบกรดเบนโซอิกปริมาณสูงสุดได้ไม่เกิน 1,000 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เทศกาลกินเจปีนี้ เลือกทานกาน้ำฉ่าย กันให้ดี ขอแนะว่าเลือกซื้อจากร้านที่มั่นใจ เชื่อมั่นได้ถึงคุณภาพและความปลอดภัย ที่สำคัญควรเลือกทานอาหารเจให้หลากหลาย อย่าทานชนิดเดียวกันซ้ำๆ หรือทานปริมาณมากๆ เพื่อความอิมมูญ อิมใจ และความปลอดภัยของร่างกายในระยะยาว.

ผลวิเคราะห์ปริมาณสารกันเสียในกาน้ำฉ่าย

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณสารกันเสีย (มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม)	
	กรดเบนโซอิก	กรดซอร์บิก
กาน้ำฉ่าย ร้าน 1 ย่านบางนา	79.77	ไม่พบ
กาน้ำฉ่าย ร้าน 2 ย่านสวนหลวง	137.41	ไม่พบ
กาน้ำฉ่าย ร้าน 3 ย่านสัมพันธวงศ์	3,364.49	ไม่พบ
กาน้ำฉ่าย ร้าน 4 ย่านลำลูกกา ปทุมธานี	1,137.16	ไม่พบ
กาน้ำฉ่าย ร้าน 5 ย่านดอนเมือง	569.99	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 16-18 ตุลาคม 2566 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9124 based on ISO 22855:2008

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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