

เครื่องดื่มอัดก๊าซกับแอสพาร์เทม

เครื่องดื่มอัดก๊าซ น้ำอัดลม นับเป็นเครื่องดื่มที่ทุกเพศทุกวัยชื่นชอบเพราะมีรสหวาน ซ้ำ ดื่มแล้วชื่นใจ ส่วนประกอบหลักของเครื่องดื่มอัดก๊าซคือ น้ำ น้ำตาล ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ อาจเติมกลิ่นและสีเพื่อให้รสชาติมากขึ้น ด้วยกระแสการดูแลสุขภาพของผู้บริโภคปัจจุบัน และการรณรงค์ป้องกันโรค NCDs ของรัฐ ทำให้ผู้ผลิตผลิตเครื่องดื่มอัดก๊าซสูตรไม่ใส่น้ำตาลมากขึ้น โดยเติมสารให้ความหวาน เช่น แอสพาร์เทมแทนน้ำตาล ทำให้เครื่องดื่มยังคงความหวานไว้ แต่มีแคลอรีต่ำลงหรือให้พลังงานต่ำ ช่วยลดการบริโภคน้ำตาล ป้องกันโรค NCDs เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูงได้ แอสพาร์เทมเป็นสารที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลปกติถึง 200 เท่า กฎหมายในหลายประเทศอนุญาตให้เติมในอาหารได้เพราะมีความปลอดภัย ผู้ผลิตนิยมใช้ในเครื่องดื่ม ขนมหวาน ผลิตภัณฑ์นม หมากฝรั่ง แคลอรีต่ำ ไอศกรีม อาหารควบคุมน้ำหนักฯ เมื่อเดือน มิ.ย. 2566 องค์การวิจัยโรคมะเร็งนานาชาติ (IARC) และ FAO/WHO ด้านวัตถุเจือปนอาหาร (JACFA) ได้ทบทวนคุณสมบัติที่อาจเป็นอันตราย การก่อมะเร็ง ปลอดภัยของสารแอสพาร์เทมใหม่ ซึ่ง FAO/WHO ยังยืนยันค่าความปลอดภัย (ADI) ของแอสพาร์เทมที่ค่าเดิมที่ 40 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนักตัวต่อวัน คือ หากผู้บริโภคมีน้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม จะสามารถทานอาหารที่ใสแอสพาร์เทมได้มากที่สุดถึง 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน โดยยังคงปลอดภัยต่อร่างกายในระยะยาว และ IARC จัดแอสพาร์เทมให้อยู่ในกลุ่ม 2B มีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์ แต่ไม่มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการก่อมะเร็งในมนุษย์ วันนี้ สถาบันอาหารได้เก็บตัวอย่างเครื่องดื่มอัดก๊าซ และน้ำอัดลม สูตรที่มีและไม่มีน้ำตาลจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อที่วางขายในกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณสารแอสพาร์เทม ผลวิเคราะห์ปรากฏว่าทั้ง 5 ตัวอย่างมีสารแอสพาร์เทม ซึ่งพบอยู่ในช่วง 18.83-532.11 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม และมีอยู่ 2 ตัวอย่าง ที่พบปริมาณแอสพาร์เทมเกินค่ามาตรฐานของไทย ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 418) กำหนดให้ใช้สารแอสพาร์เทมในเครื่องดื่มอัดก๊าซได้สูงสุดไม่เกิน 500 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เห็นผลอย่างนี้แล้วขอแนะนำไม่ควรดื่มให้บ่อยมากนัก เพื่อความปลอดภัยของร่างกายในระยะยาวๆ.

ผลวิเคราะห์ปริมาณแอสพาร์เทมในเครื่องดื่มอัดก๊าซ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	แอสพาร์เทม (มิลลิกรัม ต่อกิโลกรัม)
เครื่องดื่มอัดก๊าซกลิ่นลิ้นจี่ บรรจุกระป๋อง ยี่ห้อ 1	18.83
น้ำอัดลม สูตรไม่มีน้ำตาล บรรจุขวด ยี่ห้อ 2	213.20
น้ำอัดลม สูตรไม่มีน้ำตาล บรรจุขวด ยี่ห้อ 3	527.53
น้ำอัดลมสูตรเสริมใยอาหาร ไม่มีน้ำตาล บรรจุกระป๋อง ยี่ห้อ 4	532.11
เครื่องดื่มกัญชาอัดก๊าซ กลิ่นไวน์ บรรจุขวด ยี่ห้อ 5	423.88

วันที่วิเคราะห์ 23-25 สิงหาคม 2566 วิธี In-house method by HPLC based on IFU (1995), No.63

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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