

### โซเดียมกับย่ำวันเส้น

ย่ำวันเส้น อาหารรสแซบที่คนไทยแทบทุกภาคนิยมทาน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น สาวออฟฟิศ สาวโรงงานที่ชอบอาหารรสจัด แซบ นัว ย่ำวันเส้นมีส่วนประกอบหลักคือ วันเส้นสุก เนื้อสัตว์ เช่น หมูสับ หมูยอ ไส้กรอก ไก่ กุ้ง ปลาหมึก ขึ้นฉ่าย หอมแดงหรือหอมใหญ่ซอย ที่ขาดไม่ได้คือ น้ำยาที่ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผงปรุงรส ผงชูรส บางร้านอาจเติมน้ำปลาร้าเข้าไปด้วยเพื่อเพิ่มความนัว ทว่า เครื่องปรุงที่ใช้ปรุงอาหารเช่น เกลือ น้ำปลา ผงชูรส ผงปรุงรส ซอส ซีอิ๊ว น้ำปลาร้า เพื่อเพิ่มความนัวและกลมกล่อมนั้น วันนี้อาจต้องระวังกันนิด เพราะอาจมีโซเดียมแฝงอยู่ โซเดียมเป็นเกลือแร่สำคัญที่ร่างกายต้องการ มีหน้าที่ช่วยควบคุมสมดุลน้ำและของเหลวในร่างกาย ควบคุมระบบความดันโลหิต การทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ ดูดซึมสารอาหารและเกลือแร่ในไตและลำไส้เล็ก และยังควบคุมสมดุลของกรด ต่างในร่างกาย หากร่างกายได้รับโซเดียมมากๆ หรือเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวันบ่อยๆ อาจก่อให้เกิดการเสื่อมของไต มีการบวม น้ำ ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง เกิดโรคไตตามมาด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างย่ำวันเส้นจำนวน 5 ตัวอย่าง จากร้านยา 5 ร้าน ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ผลวิเคราะห์พบว่าย่ำวันเส้น 5 ตัวอย่าง มีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 518.08-818.09 มิลลิกรัมในปริมาณ 100 กรัม (1 ช้อน) ถ้าคำนวณเป็นต่อย่ำวันเส้น 1 ถุง พบว่ามีปริมาณโซเดียมในช่วง 2,188.27- 4,819.39 มิลลิกรัมต่อถุง ซึ่งปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปี ขึ้นไป (THAI RDI) ไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ขาประจำย่ำวันเส้นไม่ควรทานกันบ่อยนัก ทางที่ดีควรทานแบบไม่เติมผงชูรส หรือไม่ควรปรุงให้เค็มมากเกินไป อย่าลืมว่าอาหารอื่นๆ ที่เรากินในแต่ละวันนั้นก็มีโซเดียมอยู่ด้วยไม่มากนักน้อย ควรเลือกทานอาหารที่ปรุงรสให้น้อยที่สุด เน้นทานอาหารสดตามธรรมชาติ ทานอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อความปลอดภัยของร่างกายในระยะยาว.

### ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในย่ำวันเส้น

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ ย่ำวันเส้น 100 กรัม)	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ ย่ำวันเส้น 1 ถุง)
ย่ำวันเส้น ร้าน 1 ย่านหลักสี่	518.08	2,188.27
ย่ำวันเส้น ร้าน 2 ย่านห้วยขวาง	780.16	3,118.77
ย่ำวันเส้น ร้าน 3 ย่านพระนคร	616.04	2,351.18
ย่ำวันเส้น ร้าน 4 ย่านบางพลัด	818.09	3,774.83
ย่ำวันเส้น ร้าน 5 ย่านดอนเมือง	787.52	4,819.39

วันที่วิเคราะห์ 19-22 ก.ย. 2566 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/>