

### หนังสือปลากรอบกับโซเดียม

หนังสือปลากรอบ อาหารทานเล่น เครื่องเคียงที่คนไทยนิยมทานแกล้มกับถ้วยเตี๋ยว ส้มตำ ยำ น้ำพริก หรือทานแกล้มกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หนังสือปลากรอบเป็นอาหารที่หาซื้อง่าย ราคาถูก ทำจากหนังสือปลาหลายชนิด เช่น หนังสือปลาแซลมอน หนังสือปลานิล หนังสือปลาระพง หนังสือปลาคอด กรรมวิธีการผลิตเริ่มจากนำหนังสือปลา มาคอดเกล็ด ทำความสะอาด ผึ่งให้หนังสือปลาแห้ง แล้วนำไปหมักกับเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น เกลือ พริกไทย จากนั้นนำไปคลุกกับแป้งทอดกรอบ แล้วทอดในน้ำมัน ให้หนังสือปลาขึ้นฟู มีสีเหลืองกรอบ แล้วปรุงรสชาติด้วย ผงปรุงรสต่างๆ เช่น รสบาร์บีคิว รสเกลือ รสต้มยำ รสหม่าล่า รสไข่เค็ม ในขั้นการหมักและปรุงรสชาติหนังสือปลากรอบนั้น ส่วนประกอบที่ใช้หมักหรือปรุงมักมีโซเดียมสูง จึงส่งผลให้หนังสือปลากรอบมีโซเดียมอยู่ด้วย แม้โซเดียมเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่หากได้รับในปริมาณมากๆ หรือมากเกินไปเป็นประจำ จะส่งผลให้ความดันโลหิตสูง ไตทำงานหนัก เสี่ยงต่อการเป็นโรคไต โรคหัวใจ และหลอดเลือดได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าปริมาณโซเดียมสูงสุดที่บริโภคต่อวันแล้วไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย คือ ปริมาณ 2,000 มิลลิกรัม สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างหนังสือปลากรอบจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ที่ขายในท้องตลาดเขตกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ผลวิเคราะห์พบว่าหนังสือปลากรอบทั้ง 5 ตัวอย่าง ในปริมาณ 100 กรัม (1 ชีด) มีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 127.89-1,178.18 มิลลิกรัม ซึ่งน้อยกว่าที่องค์การอนามัยโลก แนะนำให้บริโภคได้ สูงสุดต่อวัน เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ท่านที่ชื่นชอบหนังสือปลากรอบสามารถทานได้อย่างสบายใจ แต่ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม เช่น ไม่เกิน 1 ชีดต่อวัน เพราะอย่าลืมว่าอาหารอื่นที่เราทานในแต่ละวันจะมีโซเดียมอยู่ด้วยในปริมาณไม่มากนักน้อย ขอแนะนำเพื่อสุขภาพที่ดี ลดเค็ม ลดโรค.

### ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในหนังสือปลากรอบ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
หนังสือปลากรอบ ร้าน 1 ย่านจตุจักร	921.87
หนังสือปลากรอบ ร้าน 2 ย่านวังทองหลาง	825.61
หนังสือปลากรอบ ร้าน 3 ย่านบางรัก	1,178.18
หนังสือปลากรอบ ร้าน 4 จ. ปทุมธานี	439.25
หนังสือปลากรอบ ร้าน 5 จ. เชียงราย	127.89

วันที่วิเคราะห์ 19-21 มิ.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/>