

ปริมาณโซเดียมในซอสพริกและซอสมะเขือเทศ

การเจ็บไข้ได้ป่วย หรือโรคต่างๆ ที่รู้มเราเข้าสู่ร่างกายส่วนใหญ่มีสมาเหตุ และต้นเหตุมาจากสขุลักษณะนิสัยส่วนบุคคล การกิน อยู่ หลับ นอน รวมถึงสภาพแวดล้อมที่จะส่งผลกระตุ้นให้เกิดโรคร้ายหลายชนิดซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติทั้งเรื่องงบประมาณด้านการสาธารณสุข การศึกษาที่ผู้ใหญ่ในบ้านเมืองต้องขบคิดและหาวิธีป้องกัน ถ้าหากป้องกันไม่ได้ก็ควรให้ความรู้เพิ่มเติมอาหาร เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายในการนำไปเสริมสร้างการเจริญเติบโต และในทางกลับกันอาหารก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน ส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่เข้ามากระตุ้นทำให้เกิดโรคทั้งการมีเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ หรือสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร นอกจากนี้ยังมีวัตถุเจือปนในอาหารบางชนิดที่หากมีอยู่ในร่างกายในปริมาณมากจะส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว เช่น โซเดียม โซเดียมคือ เกลือแร่ (สารอาหาร) ชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยโซเดียมจะทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ (รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจด้วย) ตลอดจนการดูดซึมสารอาหาร บางอย่างในไตและลำไส้เล็ก โซเดียมที่เราบริโภคกันเป็นประจำ ก็คือโซเดียมที่อยู่ในรูปของ "เกลือแกง" และน้ำปลา ซึ่งมีรสเค็มอาหารทุกชนิดมีส่วนประกอบของโซเดียมในปริมาณที่ต่างกันแบบปรຽงสำเร็จก็จะมีปริมาณบอก แต่ถ้าเป็นอาหารแบบที่ต้องเติมรสชาติตามความต้องการก็จะเพิ่มปริมาณเข้าไปอีก เรากินอาหาร 3 มื้อ เติมทุกมื้อ ปริมาณของโซเดียมในร่างกายก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย ข้อมูลสำคัญคือ ปริมาณโซเดียมที่ร่างกายต้องการคือ ไม่เกิน 2000 มิลลิกรัมต่อวัน เทียบเท่าเพียงเกลือ 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา 4-5 ช้อนชา เท่านั้น

เกินกว่านี้หากร่างกายขับออกไม่หมด หรือสะสมในร่างกายนานจะส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา ทั้งไต หัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น วันนี้สถาบันอาหาร จึงทำการสุ่มตัวอย่างอาหารใกล้ตัว เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของโซเดียมที่มีผสมอยู่ในซอสพริกและซอสมะเขือเทศ ผลที่ได้ น่าตกใจมากเพราะทุกตัวอย่างมีปริมาณโซเดียมในปริมาณสูง หากหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานไม่ได้ ควรรับประทานแต่น้อย หรือรับประทานอาหารชนิดอื่นแทน

ผลวิเคราะห์ปริมาณ โซเดียม ในซอสพริกและซอสมะเขือเทศ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	โซเดียม (มิลลิกรัม/กิโลกรัม)
ซอสพริก ยี่ห้อ 1	14,860.01
ซอสพริก ยี่ห้อ 2	9,797.78
ซอสพริก ยี่ห้อ 3	27,271.45
ซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 4	8,875.18
ซอสมะเขือเทศ ยี่ห้อ 5	11,090.00

วันที่วิเคราะห์ 20 - 25 ต.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9125 based on AOAC(2012) 984.27
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>