

โซเดียม... ในส้มตำปลาร้า

Street Food หรือ อาหารริมทางที่ปัจจุบันเป็นหนึ่งในวงจรของมนุษย์เงินเดือน เพราะเป็นอาหารที่มีราคาพอรับได้ คุณภาพ ปริมาณ สมเหตุสมผลกับเงินที่จ่าย อาหารแนวนี้มักเป็นอาหารจานเดียว ไม่ต้องมีเครื่องปรุงจำนวนมาก ทานเสร็จในคราวเดียว เช่น ข้าวผัดชนิดต่างๆ ก๋วยเตี๋ยวทั้งน้ำและแห้ง ราดหน้าและผัดไทย ที่ขาดไม่ได้คือ ส้มตำ ส้มตำเป็นอาหารที่มีขายทั้งแบบหาบเร่ แผงลอย รถเข็น จนถึงเปิดร้านขายกันเป็นล่ำเป็นสัน ด้วยรสชาติที่จัดจ้านทั้งเปรี้ยว เผ็ด เค็ม ผสมผสานกันอย่างลงตัว

ไม่รวมกลิ่นปลาร้าหอมๆ เค็มๆ นัวๆ

ส้มตำเป็นอาหารที่ทานได้ แต่ไม่ควรทานบ่อยๆ ต่อเนื่องกันเป็นประจำเพราะมีโซเดียมในปริมาณสูง “โซเดียม” เป็นสารที่ทำให้อาหารมีรสเค็ม เป็นสารที่ร่างกายต้องการ หากได้รับในปริมาณที่พอดี ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ปกติโซเดียมที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายไตจะทำหน้าที่ขับออกทางปัสสาวะ แต่ถ้าได้รับโซเดียมปริมาณสูงๆ จากการทานอาหารและบ่อยครั้งจะส่งผลเสียต่อร่างกาย คือ เพิ่มความเสี่ยงของการมีภาวะความดันโลหิตสูง ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบตันและเร่งภาวะเสื่อมของไต ทำให้เป็นโรคไตได้

โดยเฉลี่ยร่างกายต้องการโซเดียมวันละไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัม/วัน ปริมาณอาจแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับช่วงอายุ ปริมาณสูงสุดของการได้รับโซเดียมที่ไม่ทำให้เกิดอันตรายอยู่ที่ 2,400 มิลลิกรัม/วัน เทียบเท่าเกลือประมาณ 6 กรัม หรือ 1 ช้อนชา หากวันนี้ทานอาหารหลายชนิด เริ่มด้วยข้าวผัดกระเพราใส่ น้ำปลาพริกเป็นอาหารเช้า มื้อเที่ยงทานก๋วยเตี๋ยวปรุงรสด้วยน้ำปลา เลยไปถึงมื้อเย็นเป็นส้มตำปลาร้า ลองคิดว่าวันนี้เราจะได้รับโซเดียมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณเท่าไร หากร่างกายขับออกหมดก็โชคดีไป แต่ถ้าขับออกไม่หมดและสะสมอยู่ในร่างกาย อาจทำให้เกิดผลเสียระยะยาวแน่นอน

วันนี้ หน่วยงานภาครัฐจึงหันมารณรงค์ให้ลดเค็มครั้งหนึ่งเพื่อป้องกันและควบคุมการเกิดโรค ที่อาจส่งผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขโดยรวมของประเทศ

วันนี้ สถาบันอาหาร ขอเป็นกระบอกเสียงในการแจ้งข้อมูลด้านความปลอดภัยอาหาร

ด้วยการนำเสนอผลวิเคราะห์โซเดียมในส้มตำปลาร้าจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ย่านการค้า

ในเขตกรุงเทพฯ ผลวิเคราะห์ที่ได้พบว่าทุกตัวอย่างมีโซเดียมปริมาณค่อนข้างสูง

ท่านที่ชื่นชอบส้มตำ ปลาร้า ขอแนะนำให้เพลลาๆ ลงบ้าง เพื่อความปลอดภัยของหัวใจและไตของเรา

ผลวิเคราะห์ โซเดียม ในส้มตำปลาร้า

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ | โซเดียม (มิลลิกรัม/100 กรัม) |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| ส้มตำปลาร้า ร้านที่ 1 ย่านพระประแดง | 968.80 |
| ส้มตำปลาร้า ร้านที่ 2 ย่านบางขุนเทียน | 822.10 |
| ส้มตำปลาร้า ร้านที่ 3 ย่านบางใหญ่ | 843.36 |
| ส้มตำปลาร้า ร้านที่ 4 ย่านบางใหญ่ | 885.43 |
| ส้มตำปลาร้า ร้านที่ 5 ย่านบางพลัด | 1,043.10 |

วันที่วิเคราะห์ 12-15 ธ.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9152 based on AOAC(2012) 984.27

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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