

ดีเดย์! ต้นปี 2562 อวสานไขมันทรานส์

เดือนมกราคม 2562 นอกจากจะเป็นเดือนแรกของศักราชใหม่แล้ว

ยังเป็นเดือนแรกที่มีผลบังคับใช้ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 388 พ.ศ. 2561

เรื่องกำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้าหรือจำหน่าย ที่กำหนดให้ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย

น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน และอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ นั้นหมายถึงว่าตั้งแต่ **9 มกราคม 2562 เป็นต้นไป**

ต้องไม่พบ อาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

เช่น ครีมเทียม เนยเทียมหรือมาร์การีน เนยขาว ขนมอบ ขนมหทอด พาย พัฟ เวเฟอร์ เบเกอรี่

และอาหารทอดที่ทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนทอดแบบน้ำมันท่วม

ใช้อุณหภูมิสูง เพื่อให้อาหารกรอบนอก นุ่มใน มีสีเหลืองน่าทาน เช่น โดนัททอด

วางขายอยู่ในท้องตลาด

ผู้ผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายอาหารทุกราย ต้องปฏิบัติตามประกาศฉบับนี้ หากฝ่าฝืนจะมีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 2 ปี และปรับตั้งแต่ 5,000 บาท ถึง 20,000 บาท

เพราะอาหารเหล่านี้อาจมีตัวอันตรายแฝงอยู่ด้วยได้

ตัวอันตรายที่ว่า ได้แก่ ไขมันทรานส์ (Trans Fat) ที่เกิดจากกระบวนการทางอุตสาหกรรม

คือ การเติมสารไฮโดรเจนบางส่วนลงไปให้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง ทำให้น้ำมันที่อยู่ในสภาพ

ของเหลวเปลี่ยนเป็นไขมันที่มีสภาพแข็งขึ้น หรือกึ่งเหลว หืนช้า และมีอายุการเก็บนานขึ้น

แม้ไขมันทรานส์จะให้ประโยชน์ในทางอุตสาหกรรม แต่หากได้รับไขมันทรานส์เข้าสู่ร่างกายเป็นประจำ

มันจะส่งผลร้ายอย่างเจียบๆ คือ ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลรวมไขมันชนิดเลว (LDL-Cholesterol)

และไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มขึ้น อีกทั้งมีผลทำให้ระดับไขมันชนิดดี (HDL -Cholesterol) ลดลง

เป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด

โดย FAO แนะนำว่าปริมาณสูงสุดในการได้รับไขมันทรานส์เข้าสู่ร่างกายจากการทานอาหาร คือ

ไม่ควรเกิน 2 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 0.5 กรัมต่อหน่วยบริโภค

แม้ภาครัฐจะเข้มงวดในการคุ้มครองความปลอดภัยของผู้บริโภคชาวไทยเราขนาดนี้

ก็อย่าชะล่าใจ ควรหลีกเลี่ยงการได้รับไขมันทรานส์เข้าสู่ร่างกายด้วยตัวเองด้วย

โดยก่อนเลือกซื้ออาหาร ควรสังเกตและอ่านข้อความบนฉลาก ในกรอบข้อมูลโภชนาการให้ถี่เสียก่อน

แล้วเลือกซื้ออาหารที่บนฉลากระบุว่าไม่มีส่วนประกอบของน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน

หรือในกรอบข้อมูลโภชนาการ ระบุว่าไม่มีปริมาณไขมันทรานส์เป็น 0 กรัม

เพื่อความปลอดภัยของหลอดเลือดและหัวใจเรา ///