

**อย. แนะนำการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
ควรอ่านสูตรส่วนประกอบหรือฉลากโภชนาการให้ละเอียดก่อน**



อย. เผยได้กำหนดปริมาณโซเดียมที่คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ควรได้รับ ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ดังนั้น การบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขอให้ผู้บริโภคดูสูตรส่วนประกอบที่แสดงข้อมูลปริมาณเกลือและผงชูรสหรือถ้ามีฉลากโภชนาการ ขอให้อ่านโดยละเอียด หากพบอาหารชนิดใดมีโซเดียมสูงขอให้ใช้วิจารณญาณในการเลือกบริโภค เพื่อมิให้ได้รับเกินจากที่กำหนด ทั้งนี้ เพราะอาหารกึ่งสำเร็จรูปบางประเภทอาจมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบที่ร่างกายจะได้รับในแต่ละวันด้วย

ศ.ดร.ภัคดี โปธิศิริ เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยต่อสื่อมวลชนว่า ตามที่มีข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์ถึงการสำรวจปริมาณโซเดียมในเครื่องปรุงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของวารสารฉลาดซื้อของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค พบว่า มีโซเดียมสูงถึง 50-100 % ของปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันจึงต้องการให้คนไทยบริโภคอย่างระมัดระวัง นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา(อย.)ในฐานะเป็นหน่วยงานที่ควบคุมกำกับดูแลความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งรวมถึงผลิตภัณฑ์อาหารกึ่งสำเร็จรูปที่จำหน่ายออกสู่ท้องตลาด จึงขอชี้แจงให้ผู้บริโภคมีความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารกึ่งสำเร็จรูป โดยเฉพาะบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ที่คนไทยทุกวัยนิยมบริโภค บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจัดเป็นอาหารกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน โดยมีข้อกำหนด

ด้านความปลอดภัย เช่น ต้องไม่มีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค สารเป็นพิษ และมีข้อกำหนดด้านโภชนาการคือ ต้องมีโปรตีนไม่น้อยกว่าร้อยละ 8.5 ของน้ำหนัก นอกจากนี้ องค์ประกอบในบะหมี่ ยังมีแป้ง น้ำมัน/ไขมัน และเครื่องปรุงรส **ซึ่งมีเกลือโซเดียมรวมทั้งผงชูรสอยู่ในซองอีกด้วย** ทั้งนี้ อย. ได้กำหนดปริมาณโซเดียมที่คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปควรได้รับไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งสอดคล้องกับค่าที่ประเทศสหรัฐอเมริกากำหนดสำหรับการแสดงข้อมูลโภชนาการบนฉลากอาหารด้วย อย่างไรก็ตาม จากการตรวจสอบพบว่า ผลิตภัณฑ์มาม่า 1 ซองหนัก 55-60 กรัม มีโซเดียม 1,480 -1,500 มิลลิกรัม ผลิตภัณฑ์ไวไวหนัก 60 กรัม มีโซเดียม 1,030 มิลลิกรัม **ซึ่งที่ผ่านมา อย. ก็ได้ควบคุมฉลากของบะหมี่ถึงสำเร็จรูปอยู่แล้ว โดยให้แจ้งสาระสำคัญต่าง ๆ รวมทั้งสูตรส่วนประกอบที่ให้ข้อมูลปริมาณโซเดียมรวมทั้งการใช้ผงชูรสหรือไม่ด้วย** และยังสนับสนุนให้ผู้ผลิตจัดทำฉลากโภชนาการเพื่อให้ข้อมูลด้านโภชนาการแก่ผู้บริโภค

เลขาธิการฯ กล่าวต่อไปว่า ถึงแม้โซเดียมเป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งปกติเราจะได้รับจากอาหารตามธรรมชาติ เช่น ไข่ นม เนยแข็ง นอกเหนือจากการได้รับเกลือแกงโดยตรง หรือเครื่องปรุงรสที่ใส่เกลือ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว หรืออาหารที่ใส่ผงชูรส ผงฟู ดังนั้น ส่วนใหญ่จึงมักได้รับโซเดียมเกินความต้องการ แต่ปกติร่างกายจะพยายามควบคุมปริมาณโซเดียมให้อยู่ในภาวะสมดุลอยู่แล้ว ทั้งนี้ มีการศึกษาทางระบาดวิทยาในประชากรหลายกลุ่ม พบว่า การกินอาหารที่มีโซเดียมมากเป็นประจำจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดความดันโลหิตสูง แม้ในบางรายงานจะพบว่าเฉพาะผู้ที่พันธุกรรมที่มีแนวโน้มจะเกิดความดันเลือดสูงเท่านั้นที่จะมีอาการจากการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง ส่วนการกินอาหารที่มีโซเดียมต่ำตั้งแต่อายุน้อยไม่ก่อให้เกิดอันตราย และยังอาจจะป้องกันการเกิดความดันเลือดสูงในกลุ่มประชากรที่เสี่ยง

ได้อีกด้วย ทั้งนี้ ในอาหารกึ่งสำเร็จรูปอื่นก็มีโซเดียมเป็นสูตร ส่วนประกอบอยู่ด้วย ขณะนี้ อย.ได้ดำเนินการพิจารณาให้อาหารกึ่งสำเร็จรูปทุกชนิดต้องแสดงฉลากโภชนาการ หรือในเบื้องต้นให้แสดง ปริมาณโซเดียม เพื่อให้ผู้บริโภคได้ใช้วิจารณญาณในการเลือกบริโภค จะได้บริโภคในปริมาณที่ไม่เกินค่าที่ควรได้รับในแต่ละวัน

เลขาธิการ ฯ กล่าวในตอนท้ายว่า ผู้บริโภคต้องระมัดระวังในการ รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป เพราะถ้าบริโภคนาน ๆ อาจทำให้ ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่างได้ ดังนั้น ควรเติมเนื้อสัตว์ ไข่ และผัก ทุกครั้ง เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบหลัก 5 หมู่ ที่สำคัญ ไม่ควรบริโภค บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โดยไม่ได้ผ่านการต้มก่อน เพราะเมื่อบะหมี่ตกลึง กระจายอาหาร จะไปดูดน้ำที่อยู่ในร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ หากบริโภคเข้าไปมาก ๆ และไม่ได้ดื่มน้ำตาม ก็อาจเกิดอาการวิงเวียน หรือหน้ามืดได้ ทั้งนี้ อย. ได้มีการตรวจสอบคุณภาพของผลิตภัณฑ์ อาหารที่ออกสู่ท้องตลาดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อความปลอดภัยของ ผู้บริโภค

เอกสารอ้างอิง

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ถ. ดิวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข(ฉบับที่ 210)พ.ศ. 2543 เรื่อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป

สารอาหารที่แนะนำให้ผู้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป
คณะกรรมการพิจารณาการแสดงคุณค่าทางโภชนาการบนฉลากอาหาร สำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา กรกฎาคม 2538

ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2546 กองโภชนาการ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

