

### ไขมันในเนื้อและหมูแดดเดียว

เนื้อสัตว์ แหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน สารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทว่าเนื้อสัตว์นั้นมียาการเก็บรักษาสัน คนไทยสมัยก่อนจึงคิดหาวิธีการยืดอายุการเก็บรักษาเนื้อสัตว์ให้นานขึ้น โดยนำเนื้อสัตว์ไปตากแดดให้แห้ง ซึ่งเป็นวิธินิยมอาหารอย่างหนึ่งที่ใช้จนถึงปัจจุบัน

เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาตากแดด หรือที่เรียกกันว่า “ แดดเดียว ” โดยนำเนื้อสัตว์มาปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส เครื่องเทศหรือสมุนไพร เช่น น้ำตาล น้ำปลา น้ำผึ้ง เกลือ ซีอิ๊วขาว กระเทียม รากผักชี พริกไทย ผงพะโล้ หมักให้เข้ากันแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง

ก่อนทานจะนำมาผ่านกระบวนการทำให้สุกอีกครั้งโดยการทอด

เนื้อสัตว์แดดเดียว เป็นอาหารที่ชื่นชอบของใครหลายๆ คน ทานทานได้ง่ายโดยเฉพาะร้านอาหารอีสาน และร้านขายส้มตำ ทานคู่กับข้าวสวยหรือข้าวเหนียวร้อนๆ แซ่บอย่าบอกใคร

ยิ่งเวลาทานเนื้อสัตว์ติดมันด้วยแล้วยิ่งทำให้รู้สึกอร่อย และให้ความรู้สึกนุ่มเนียนลิ้นอีกด้วย

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มเก็บตัวอย่างเนื้อสัตว์แดดเดียวที่มีขายตามห้างและตามร้านส้มตำ ใ้ก่่างในพื้นที่ จ. อุตรธานี จำนวน 5 ตัวอย่าง มีทั้งเนื้อแดดเดียว และหมูแดดเดียว

ที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง คือ ขายกันเป็นมัดในหนึ่งมัดจะมีเนื้อแดดเดียว 4-5 ชิ้น ที่มัดรวมกันด้วยดอไม้ไผ่ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของไขมันที่มีอยู่ในเนื้อและหมูแดดเดียว

ผลวิเคราะห์พบว่าในตัวอย่างเนื้อสัตว์แดดเดียวหนัก 100 กรัม มีปริมาณไขมันอยู่ในช่วง 7 - 10.55 กรัม ซึ่งนับว่ามีปริมาณไขมันนั้นไม่มากนัก หากทานครั้งละน้อยๆ หรือพออิ่มร่างกายก็จะได้ประโยชน์ไปเต็มๆ แต่หากทานมากเกินไปเช่น ทานครั้งละเป็นกิโลๆ ก็อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เสี่ยงต่อการมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และโรคอื่นๆ ตามมาอีกด้วย

หากเป็นไปได้ควรเลือกทานเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้อล้วน แยกเอาไขมันออก เพื่อร่างกายที่แข็งแรง และห่างไกลโรค

### ผลวิเคราะห์ไขมันในเนื้อสัตว์แดดเดียว

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ          | ไขมัน<br>(กรัม / 100 กรัม) |
|------------------------------|----------------------------|
| เนื้อแดดเดียว ยี่ห้อที่ 1    | 7.66                       |
| เนื้อแดดเดียว ร้านส้มตำที่ 1 | 8.58                       |
| เนื้อแดดเดียว ร้านส้มตำที่ 2 | 10.55                      |
| หมูแดดเดียว ยี่ห้อที่ 1      | 8.66                       |
| หมูแดดเดียว ร้านส้มตำที่ 1   | 9.77                       |

วันที่วิเคราะห์ 2 – 6 ส.ค. 2556 วิธีวิเคราะห์ AOAC (2012) 960.39

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ในโครงการ “พัฒนาอุตสาหกรรมอาหารของไทยให้เป็นครัวอาหาร  
คุณภาพของโลก” สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม โทร. 02-8868088 หรือ [www.nfi.or.th/infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)