

ลูกชิ้นหมู อร่อย ไม่อันตราย

การปรุงรสชาติให้อาหารมีความอร่อย ถูกปากผู้บริโภค นับเป็นขั้นตอนสำคัญในการปรุงอาหาร ส่วนใหญ่การปรุงรสชาติอาหารจะหนีไม่พ้นเครื่องปรุงทั่วไป เช่น

น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส รวมถึงผงชูรส ที่จะทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น

ผงชูรส ซึ่งมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียม กลูตาเมต (Monosodium Glutamate)

คือ สารชูรสที่เติมลงในอาหารแล้วทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น

คนในแถบเอเชียโดยเฉพาะชาวญี่ปุ่นและชาวจีนมีการใช้ผงชูรสในการปรุงอาหารกันมานานแล้ว

ผู้ผลิตอาหารปรุงสำเร็จของไทยก็นิยมใส่ผงชูรสในอาหาร เพื่อช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อย

ไม่เว้นแม้แต่ ลูกชิ้นประเภทต่างๆ ที่มีขายกันดาษดื่นตามท้องถนน

วันนี้ สถาบันอาหารได้ลองสุ่มตัวอย่างลูกชิ้นหมู ที่มีจำหน่ายในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง

เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์ปริมาณของผงชูรส ผลวิเคราะห์ปรากฏว่าพบผงชูรสในลูกชิ้นทุกตัวอย่าง

แต่พบในปริมาณไม่มาก ตามแสดงในตารางด้านล่าง

แม้ว่า ผงชูรสจะเป็นสารปรุงแต่งที่ทำให้อาหารรสชาติดีขึ้น แต่ควรใช้ในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ปริมาณการใช้ผงชูรสที่เหมาะสมโดยทั่วไปจะอยู่ระหว่างร้อยละ 0.2-0.8 ของน้ำหนักอาหาร

หากใช้ผงชูรสในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้อาหารรสชาติของอาหารเสียไปได้

ในความเป็นจริง การที่ผงชูรสทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น เพราะผงชูรสจะละลายไขมันให้ผสมกลมกลืนกับน้ำทำ

ให้อาหารมีรสเหมือนน้ำต้มเนื้อและกระตุ้นปฏิกิริยาของลิ้นกับคอทำให้อาหารมีรสหวานอร่อย

จากความนิยมใช้ผงชูรสกันอย่างแพร่หลาย ขอเตือนว่า อาจมีผู้ผลิตบางรายจึงใช้สารปลอมปนลงในผงชูรส

เพื่อลดต้นทุนการผลิต เช่น บอแรกซ์ และสารโซเดียมเมตาฟอสเฟต ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

วันนี้มีวิธีเลือกซื้อผงชูรสที่ปลอดภัยง่ายๆ มาฝาก

คือ เลือกซื้อผงชูรสที่บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท ไม่ใช้การตากแบ่งขาย มีเลขทะเบียน อย. ระบุชื่อที่ตั้งของ

ผู้ผลิต เตือนปี และน้ำหนักสุทธิอย่างชัดเจน แค่นี้ก็ปลอดภัยได้เปราะหนึ่ง

ผลวิเคราะห์ปริมาณผงชูรสในลูกชิ้น

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณผงชูรส (กรัม/ 100 กรัม)
ลูกชิ้นหมู จากย่านตลาดพรานนก	0.20
ลูกชิ้นหมู จากย่านตลาดบางขุนศรี	0.09
ลูกชิ้นหมู ยี่ห้อที่ 1	0.51
ลูกชิ้นหมู ยี่ห้อที่ 2	1.21
ลูกชิ้นหมู ยี่ห้อที่ 3	0.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

