

### ระวัง ! โดνήท ก็มีโซเดียม

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าของเค็มทุกอย่าง เช่น น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว น้ำบูดู กะปิ ซอสหอยนางรม อาหารเค็มตากแห้ง เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม และอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาร้า ปลาเจ่า และอาหารกรูบกรอบที่ปรุงรส นั้นเป็นอาหารที่มีปริมาณสารโซเดียมสูง

ทว่า หลายคนอาจคิดไม่ถึงว่า มีอาหารอีกหลายชนิดที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียมแฝงอยู่สูงด้วยเช่นกัน อาหารที่ว่านั้นคือ อาหารกึ่งสำเร็จรูปจำพวกบะหมี่ โจ๊ก ข้าวต้ม ซุปก้อนและชนิดของขนมต่าง ๆ ที่มีการเติมผงฟู เช่น ขนมเค้ก โดνήท คุกกี้ แพนเค้ก ขนมปัง

เพราะผงฟูที่ใช้ทำขนมเหล่านี้มันมีโซเดียมเป็นส่วนประกอบ (โซเดียมไบคาร์บอเนต) และแบ่งสำเร็จรูปที่ใช้ทำขนมก็มีโซเดียมอยู่ด้วยเพราะได้ผสมผงฟูไว้แล้ว

น้ำผลไม้บรรจุกล่อง ขวด หรือกระป๋อง ก็มักมีการเติมสารประกอบโซเดียมเข้าไปด้วย

หากเรากินอาหารเหล่านี้ จะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมเข้าไปด้วยไม่มากก็น้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณอาหารที่กิน และปริมาณของโซเดียมที่มีในอาหารนั้น ๆ

แม้ว่า โซเดียมจะเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย มีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ และการดูดซึมสารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก

แต่หากได้รับเข้าร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปเป็นเวลานาน ๆ ก็จะทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญ

ที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และเกิดความผิดปกติอื่น เช่น ภาวะอัมพาตจากหลอดเลือดในสมองแตก หรือตีบตัน โรคหัวใจในไต และโรคกระดูกพรุน

ซึ่งปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน(RDI) สำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างโดνήท ที่ขายอยู่ในร้านค้าในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง

เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในโดνήท ผลวิเคราะห์พบว่าทุกตัวอย่างมีโซเดียมมากน้อยแตกต่างกันไป

ขอแนะนำ เพื่อสุขภาพที่ดี ไม่ควรกินขนมปังและอาหารสำเร็จรูปบ่อยจนเกินไปนัก

ควรเลือกกินอาหารสดเป็นหลัก เพราะผักและผลไม้ธรรมชาติมีโซเดียมต่ำมาก เนื้อหมูตามธรรมชาติจะมี

โซเดียมต่ำกว่าหมูแฮม เบคอน ไส้กรอก และน้ำผลไม้สดมีโซเดียมต่ำกว่าน้ำผลไม้บรรจุกล่อง

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในโดนัท

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ              | โซเดียมในโดนัท 1 ก.ก.<br>(มิลลิกรัม/ กิโลกรัม) | โซเดียมในโดนัท 1 ชิ้น<br>(มิลลิกรัม/ โดนัท 50-70 กรัม) |
|----------------------------------|--|--|
| โดนัทเค้ก ย่านสีแยกคอกวัว        | 3,134.16                                       | 156.71 – 219.39  |
| โดนัท ย่านพระราม 8 ฟังพระนคร     | 1,766.40                                       | 88.32 – 123.65   |
| โดนัทเค้ก ย่านพระราม 8 ฟังธนบุรี | 2,633.87                                       | 131.69 – 184.37  |
| โดนัท ย่านวังหลัง                | 6,417.82                                       | <b>320.89 – 449.25</b>                                 |
| โดนัท ย่านพาหุรัด                | 2,172.12                                       | 108.61 – 152.05  |

วันที่วิเคราะห์ 9 - 17 เม.ย. 2555 วิธีวิเคราะห์ Modified method based on AOAC (2005), 985.35

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ [www.nfi.or.th/infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)

