

มั่นมากับ.... ปลาแซลมอนหอมควัน

อาหารญี่ปุ่น เป็นเมนูอาหารติดปากเหล่านักชิมคนไทยมาหลายปี ช่วงแรกที่แพร่หลายเข้ามาเป็นรสชาติที่เหมือนต้นฉบับจากญี่ปุ่น แต่หลังจากนั้นผู้ผลิตได้ค่อยๆ ทำการปรับรสชาติให้ถูกปากคนไทยมากขึ้น อาหารญี่ปุ่นเป็นอาหารที่มีประโยชน์ เพราะส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นปลาทะเล และอาหารทะเล ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งที่ให้โปรตีนที่ดีกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น

มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายคือ โอเมก้า 3 มีประโยชน์ช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

และหลอดเลือด นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่ร่างกายต้องการ

เห็นประโยชน์เยอะอย่างนี้ ลองมาดูกันบ้างว่าถ้านำเนื้อสัตว์ที่มีคุณค่ามากมายอย่างนี้

มาผ่านกระบวนการที่ทำให้เก็บรักษาได้นานยิ่งขึ้น ก็อาจมีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอยู่ในเนื้อปลาได้

ปลาแซลมอน เป็นปลาอีกชนิดที่ได้รับความนิยม เพราะเนื้อปลามีรสชาติหวานและไม่ควา

ทว่าปลาแซลมอนที่ขายตามห้างสรรพสินค้าในปัจจุบันนั้นเป็นแซลมอนที่ผ่านการรมควัน

เพื่อไม่ให้วัตถุดิบอย่างเนื้อปลาแซลมอนเน่าเสียง่าย และเพื่อให้สีของเนื้อปลามีความคงตัวไม่ซีด

ป้องกันกลิ่นไม่พึงประสงค์ต่างๆ รวมถึงช่วยคงรูปของเนื้อปลาให้อยู่ได้นานขึ้น

การรมควันนี้เอง ที่ทำให้เนื้อปลาส่วนใหญ่มีการตกค้างของสารฟอสเฟต

ปกติฟอสเฟตเป็นสารอาหารที่พบได้ทั่วไปในธรรมชาติ และเป็นอันตรายต่อร่างกายน้อยมาก

แต่หากเราทานปลารมควันที่มีสารฟอสเฟตตกค้างในปริมาณมากๆ และบ่อยครั้ง

อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น ทำให้กระดูกอ่อนต่อผิวหนัง

ในบางรายอาจจะทำให้เกิดอาการแพ้อาหารชนิดนั้นไปเลย

วันนี้ ผู้ที่ชอบทานปลาแซลมอนต้องระมัดระวังให้มากขึ้น เพราะปลาแซลมอนที่สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่าง

เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์การตกค้างของสารฟอสเฟตจำนวน 5 ตัวอย่างนั้น

ผลปรากฏว่าทุกตัวอย่างพบสารฟอสเฟตตกค้างในปริมาณสูงและเกินค่ามาตรฐานที่กำหนดให้พบการตกค้าง

ของสารฟอสเฟตในผลิตภัณฑ์ชิ้นปลาเยือกแข็งได้ไม่เกิน 5,000 มิลลิกรัม ต่อผลิตภัณฑ์ 1 กิโลกรัม

สถาบันอาหาร ทำหน้าที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้ว หลังจากนั้นเป็นหน้าที่ของคุณว่าจะเลือกทานอาหารกัน

อย่างไร แต่ขอแนะนำหากซื้อปลาแซลมอนมาปรุงทานเองที่บ้าน

ควรล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งก่อนนำไปปรุง มั่นใจได้ว่าปลอดภัย ///

ผลวิเคราะห์สารฟอสเฟตในปลาแชลมอน

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณสารฟอสเฟต (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
เนื้อปลาแชลมอน ยี่ห้อที่ 1	5,592.80
เนื้อปลาแชลมอนชิ้นไม่ติดหนัง ยี่ห้อที่ 2	5,147.10
เนื้อปลาแชลมอน ยี่ห้อที่ 3	5,719.30
เนื้อปลาแชลมอน ยี่ห้อที่ 4	6,293.40
ปลาแชลมอนแล่ ยี่ห้อที่ 5	5,925

วันที่วิเคราะห์ 17 - 21 พ.ค. 2555 วิธีวิเคราะห์ In-house method based on AOAC (2005), 986.24 (NFI T 951)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter

