

โซเดียมในส้มตำปู ปลาร้า

ส้มตำ เป็นอาหารยอดนิยมติดอันดับการโหวตของเว็บไซต์ CNN go

รสชาติอร่อยๆ ก็เป็นส้มตำไทย ถ้ารสชาติร้อนแรงต้องเป็นส้มตำปู ปลาร้า

ด้วยเครื่องปรุง และส่วนผสมที่ลงตัวทำให้ส้มตำปู ปลาร้า เป็นส้มตำยอดนิยมอันดับต้นๆ

ปูเค็ม และปลาร้ารสเค็ม ผสมผสานกับเครื่องปรุงชนิดอื่นทำให้รสชาติของส้มตำปู ปลาร้า

มีความจัดจ้านด้วยรสชาติเผ็ดนำ เค็มตาม จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความชอบ

จากข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพที่เผยแพร่โดยสื่อต่างๆ ว่ารสเค็มของเกลือนั้นเป็นเพราะในเกลือมีโซเดียม

ในแต่ละวันหากเราทานเค็มมากเกินไปจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมปริมาณมาก

ซึ่งส่งผลเสียต่อระบบการทำงานของไต เพราะไตจะทำงานหนัก เกิดอาการบวมหน้า ปัสสาวะบ่อย

เพราะร่างกายต้องขับโซเดียมอยู่ตลอด

อีกทั้ง โซเดียมส่วนเกินยังทำให้หัวใจทำงานหนักก่อให้เกิดภาวะหัวใจวาย และความดันโลหิตสูง

ความดันในสมองเพิ่มขึ้น มีโอกาสเป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

นอกจากเกลือแล้ว อาหารที่มีโซเดียมสูงที่ควรเลี่ยงหรือทานให้น้อยลง คือ เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น

น้ำปลา น้ำบูดู ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว ซุปก้อน ผงฟู และผงชูรส

รวมถึง ผักและผลไม้ดองเค็ม ไข่เค็ม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างส้มตำปูปลาร้า จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณของ

โซเดียม ผลปรากฏว่าส้มตำปูปลาร้าทุกตัวอย่างมีโซเดียมในปริมาณมาก

โดยในส้มตำปูปลาร้า 1 กิโลกรัม มีโซเดียมสูงถึง 3-7 เท่าของปริมาณที่ร่างกายต้องการ

ซึ่งปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม

คราวนี้เป็นหน้าที่ของผู้บริโภคอย่างเราๆ แล้วว่าจะเลือกทานอาหารอย่างไรให้สมดุล

อาหารที่มีรสเค็มทานได้แต่ควรทานแต่น้อย หันมาทานอาหารอื่นที่มีหลายรสชาติ เช่น แกงส้ม ต้มยำ

ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เท่านั้นจะช่วยให้ร่างกายปลอดภัยจากโรคภัยได้อย่างยั่งยืน

ผลวิเคราะห์โซเดียมในส้มตำปู ปลาร้า

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
ส้มตำปูปลาร้า ร้าน 1 ย่านบางกอกน้อย	9,144.22
ส้มตำปูปลาร้า ร้าน 2 ย่านบางยี่ขัน	8,465.64
ส้มตำปูปลาร้า ร้าน 3 ย่านราชเทวี	8,993.96
ส้มตำปูปลาร้า ร้าน 4 ย่านดุสิต	17,137.45
ส้มตำปูปลาร้า ร้าน 5 ย่านพระนคร	11,532.15

วันที่วิเคราะห์ 15 – 21 พ.ย. 2556 วิเคราะห์ In-house method T 965 based on AOAC (2012) 985.35

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 886 8088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>