

## โซเดียม ในโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

โจ๊ก อาหารเช้ายอดนิยมสำหรับหลายคน เบาๆ รongท้องก่อนรับประทานหนักในมือกลางวัน การทำโจ๊กไม่ยุ่งยาก หากทำทานเองที่บ้านก็นำปลายข้าวหอมมาต้มกับน้ำซุ้กระดูกที่เคี่ยวจนได้ที่ จะได้รสชาติของโจ๊กที่หวานน้ำต้มกระดูก เติมรสชาติให้กลมกล่อมขึ้นด้วยเกลือ และใส่เนื้อสัตว์ลงไป แค่นี้ก็ได้โจ๊กที่อร่อยได้ทั้งครอบครัวแล้วเนื่องจากการต้มโจ๊กต้องใช้เวลานาน แต่วิถีชีวิตของคนปัจจุบันต้องเร่งรีบในช่วงเช้า ทำให้ต้องหันมาพึ่งโจ๊กกึ่งสำเร็จรูปมากขึ้น เพราะหาซื้อง่าย และทานได้สะดวก โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป มีส่วนประกอบหลักคือ ข้าวสารบด เนื้อสัตว์อบแห้ง ผักอบแห้ง เช่น พักทอง แครอท สาหร่าย เพื่อเสริมคุณค่าทางอาหารตามธรรมชาติ และมีการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆ เพื่อให้โจ๊กมีรสชาติที่เข้มข้น และอร่อยถูกปาก เจ้าเครื่องปรุงแต่งรสชาติเหล่านี้ มักมีส่วนประกอบของ เกลือ หรือโซเดียม ในปริมาณสูง ทำให้ในโจ๊กกึ่งสำเร็จรูปมีโซเดียมสูงตามไปด้วย ความอร่อยแบบง่าย ๆ นี้ จึงอาจแฝงอันตรายจากโซเดียมเอาไว้ด้วย โดยปริมาณโซเดียมที่กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้บริโภคต่อวัน (RDI) สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา เท่านั้น เพราะหากเกินกว่านี้จะทำให้ไตทำงานหนัก เนื่องจากไตทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย เมื่อไตเสื่อมย่อมส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เกิดอาการบวม น้ำ ปัสสาวะบ่อย เพราะร่างกายต้องขับโซเดียมอยู่ตลอด และยังทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และเกิดภาวะความดันโลหิตสูง ด้วย สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่าง โจ๊กกึ่งสำเร็จรูปบรรจุถ้วยและซอง จำนวน 4 ตัวอย่าง จาก 4 ยี่ห้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของโซเดียม ปรากฏว่า ในโจ๊ก 1 หน่วยบริโภค (1 ถ้วยหรือ 1 ซอง) พบว่ามีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 444.65 - 751.83 มิลลิกรัม ฉะนั้นใน 1 วัน เราไม่ควรทานมากกว่า 1 ถ้วยหรือ 1 ซอง เพราะแต่ละวันเราจะได้รับโซเดียมจากอาหารชนิดอื่นๆ ที่เรากินเข้าไปด้วยแล้ว หากทานมากกว่านั้น อาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้ต้องเผชิญกับโรคภัย และไตเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วันนี้ ผู้บริโภคอย่างเราๆ คงต้องตัดสินใจเองว่า จะเลือกทานอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรค

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในโจ๊กกึ่งสำเร็จรูป

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ                  | ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม) |
|--------------------------------------|---------------------------|
| โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป บรรจุถ้วย ยี่ห้อ 1 | 751.83 ต่อ 1 ถ้วย         |
| โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป บรรจุซอง ยี่ห้อ 2  | 444.65 ต่อ 1 ซอง          |
| โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป บรรจุซอง ยี่ห้อ 3  | 743.46 ต่อ 1 ซอง          |
| โจ๊กกึ่งสำเร็จรูป บรรจุถ้วย ยี่ห้อ 4 | 608.87 ต่อ 1 ซอง          |

วันที่วิเคราะห์ 22 – 23 ม.ค. 2557 วิเคราะห์ In-house method T 9152 based on AOAC (2012)

984.27 ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>