

โซเดียมในขนมขาไก่

ขนมขาไก่ ขนมที่ทำมาจากแป้งสาลีและส่วนผสมต่างๆ ลักษณะเป็นท่อนเล็กๆ ขนาดพอคำ ขั้นตอนการทำเพียงนำไปทอดจนเหลืองและนำไปอบเพื่อไล่ความชื้นและปรุงรส

ขนมขาไก่ เป็นขนมที่สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดที่มีการตักแบ่งขาย หรือตามห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อ เด็กๆ ชื่นชอบเพราะมีรสชาติที่เข้มข้น รสชาติที่เข้มข้นนั้นมาจากเครื่องปรุงรสที่มีส่วนผสมต่างๆ รวมถึงโซเดียมคลอไรด์

โซเดียมคลอไรด์หรือเกลือแกง เป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้กันมากในครัวเรือนและอุตสาหกรรมอาหาร และยังใช้ในการถนอมอาหารยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเสื่อมเสีย และจุลินทรีย์ก่อโรค อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูง ได้แก่ กะปิ กุ้งแห้ง น้ำปลา ปรุงเค็ม เครื่องพริกแกง

เมื่อร่างกายได้รับปริมาณโซเดียมที่สูง อาจเป็นสาเหตุของโรคไตเนื่องจากไตทำหน้าที่ในการขับของเสีย ออกจากร่างกาย เมื่อไตเสื่อม ย่อมส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ทำให้เกิดความผิดปกติในการถ่ายปัสสาวะ เพราะร่างกายต้องขับโซเดียมคลอไรด์อยู่ตลอด

อีกทั้งยังมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้มากกว่าคนปกติ

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ ปริมาณโซเดียมที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน(RDI) สำหรับคนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างขนมขาไก่ จำนวน 5 ตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณโซเดียมในขนมขาไก่ ผลวิเคราะห์ปรากฏว่าทุกตัวอย่าง พบปริมาณโซเดียมมากน้อยแตกต่างกันไป

จากขนมขาไก่ 5 ตัวอย่างมีปริมาณโซเดียมโดยเฉลี่ย 8.37 มิลลิกรัม/กรัม

ลองมาคำนวณดูกันขนมขาไก่แบ่งขายหรือบรรจุแบบเป็นซอง

ขนมขาไก่ 1 ถุง มีน้ำหนักโดยประมาณ 70 – 100 กรัม

ถ้าทานหมดจะได้รับโซเดียมเข้าสู่ร่างกายเท่าไรในการบริโภคแต่ละครั้ง

อย่าลืมว่าใน 1 วัน เราไม่ได้ทานขนมขาไก่เพียงอย่างเดียว

ยังมีอาหารอื่นๆ อีกมากมายที่มีส่วนผสมของโซเดียม

ทางที่ดีควรทานในปริมาณน้อยๆ และทานอาหารที่หลากหลาย

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในขนมขี้ไก่

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	โซเดียม (มิลลิกรัม/กรัม)
ขนมขี้ไก่ ตลาดบางแค ย่านบางแค	7.584
ขนมขี้ไก่ ตลาดบางลำภู ย่านพระนคร	8.610
ขนมขี้ไก่ ยี่ห้อ 1	7.798
ขนมขี้ไก่ ตลาดปากน้ำ จ.สมุทรปราการ	7.156
ขนมขี้ไก่ วัดประดู่ธรรมารัตน์ ย่านบางซื่อ	10.704

วันที่วิเคราะห์ 4 – 8 ก.ค. 2557 วิเคราะห์ In-house method T 965 based on AOAC (2012) 985.35

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ www.nfi.or.th/infocenter