

ความหวานในขนมเยลลี่และวุ้นคาราจีแนน

เยลลี่ เป็นขนมหวาน ของว่าง ของทานเล่นที่ไม่หนักท้อง เหมาะสำหรับเด็กๆ และสาว ๆ
เยลลี่ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำผลไม้ผสมกับน้ำตาลและสารทำให้เกิดเจล เช่น เจลาติน แพนดิโน
คาราจีแนน เยลลี่ที่ดีต้องมีลักษณะใส มีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม ไม่เหนียวหนืดและไม่เหลวจนเกินไป
ปัจจุบันมีขายกันทั้งแบบบรรจุถ้วยใช้ช้อนตัก หรือใช้หลอดดูดรับประทาน
ซึ่งนอกจากมีสีสันสดใส กลิ่น รสหอมหวาน ดึงดูดใจเด็กๆ แล้ว ปัจจุบันผู้ผลิตยังใส่ลูกเล่นในเยลลี่
โดยผสมทั้งบุกหลากสี หรือวุ้นมะพร้าวเพื่อเพิ่มความหนึบหนับให้เคี้ยวสนุก
ผู้ผลิตบางรายมีการใส่สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อตอบสนองต่อสาว ๆ
ที่ต้องการลดความอ้วน และผู้ที่ต้องการควบคุมปริมาณน้ำตาลในร่างกาย
ให้มีความรู้สึกอิ่มหรืออยู่ท้องโดยไม่ต้องทานข้าว และอาหารอื่นๆ
ทว่า ผู้ที่ชื่นชอบวุ้นและเยลลี่วันนี้ดูตารางด้านล่างกันสักนิดว่า ของหวานที่เราชื่นชอบนั้น
มีปริมาณน้ำตาลเท่าไร เพราะหากเราได้รับน้ำตาลจากขนมหวานมากๆ จะเป็นต้นเหตุของโรคฟันผุ
ที่สำคัญ การทานน้ำตาลปริมาณสูงๆ เป็นประจำ จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และอ้วนในที่สุด
แถมยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด
และโรคความดันโลหิตสูง ตามมาอีกด้วย สำหรับคนไทยขอแนะนำการทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
คือ ควรทานน้ำตาลแต่น้อย โดยปริมาณน้ำตาลที่แนะนำสำหรับคนทั่วไปต่อวัน
คือควรทานไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวัน
วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่าง วุ้นคาราจีแนน ขนมเยลลี่คาราจีแนน จำนวน 4 ยี่ห้อจาก
ห้างสรรพสินค้า เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด
ผลปรากฏว่า แต่ละตัวอย่างมีปริมาณน้ำตาลแตกต่างกันไป ขอแนะนำไม่ควรทานขนมหวาน
ปริมาณมากๆ และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรค

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในขนมเยลลี่และวุ้นคาราจีแนน

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ 1 ห่อหรือขวด)
วุ้นคาราจีแนน ยี่ห้อ 1	114.30
ขนมเยลลี่รวมรสผลไม้ (คาราจีแนน) ยี่ห้อ 2	131.40
น้ำลิ้นจี่ผสมวุ้นมะพร้าว ยี่ห้อ 3	22.20
ขนมเยลลี่คาราจีแนนผสมบุกผง ยี่ห้อ 4	120.30

วันที่วิเคราะห์ 3 - 9 ก.ย. 2557 วิธีวิเคราะห์ In house method T 997 based on AOAC(2012), 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>