

อะไรอยู่ใน... ยำสาหร่ายญี่ปุ่น

ตามคำเรียกร้องจากผู้อ่านทางบ้าน ที่ทานยำสาหร่ายญี่ปุ่นแล้วน้ำยำสีเขียวหยดใส่เสื้อ แล้วพอนำเสื้อไปซัก ก็ซักยากเหลือเกินเลยสงสัยว่ายำสาหร่ายญี่ปุ่นใส่ส่วนผสมอาหารด้วยหรือ

วันนี้ สถาบันอาหาร ขอไขข้อข้องใจให้แก่ผู้อ่านทางบ้าน

ยำสาหร่ายญี่ปุ่น เมนูฮิตอีกชนิดของคนไทย มีส่วนผสมหลักๆ คือ สาหร่ายทะเล น้ำมันงา น้ำส้มสายชู ซอสถั่วเหลือง น้ำตาล งาขาวคั่ว พริกป่นนำมาปรุง และคลุกให้เข้ากัน

สาหร่ายที่ใช้ เช่น สาหร่ายวากาเมะที่ให้ทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ ได้แก่ วิตามิน A, B, C, D, E, K และแมกนีเซียม ที่ช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาททำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การที่สาหร่ายมีไขมันต่ำ ให้พลังงานน้อย มีคุณค่าอาหารสูง และมีกากใยอาหารสูง จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และเหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย

ทว่าหลายคนคงไม่ทราบว่ายำสาหร่ายที่ทานๆ กันอยู่ทุกวันนี้ อาจมีการเติมส่วนผสมอาหารลงไปด้วยการที่ผู้ผลิตเติมส่วนผสมอาหารลงในสาหร่ายนั้น

ก็เพราะ เมื่อสาหร่ายโดนความร้อนสีจะเขียวคล้ำขึ้นจนไม่น่าทาน จึงเติมส่วนผสมอาหารสังเคราะห์ลงไปเพื่อให้สาหร่ายมีสีเขียวสดใส น่าทานยิ่งขึ้น

แม้ว่า ตามกฎหมายบ้านเราจะให้ใช้สีข้างต้นได้ในอาหารหลายชนิด แต่หากได้รับเข้าสู่ร่างกายบ่อยๆ สีดังกล่าว ก็จะไปสะสมอยู่ในร่างกายทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้

เพราะในสีผสมอาหารมีส่วนผสมของโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว สารหนู โครเมียม สังกะสี อยู่ด้วย มันจะขัดขวางการดูดซึมอาหาร และทำให้เกิดอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อ่อนเพลีย และทำให้ตับและไตทำงานหนัก จนอาจมีอาการของตับและไตอักเสบได้

วันนี้ สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่าง ยำสาหร่ายญี่ปุ่นจากร้านค้าในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาสีผสมอาหารสังเคราะห์ ผลปรากฏว่าพบสีผสมอาหารสังเคราะห์ 2 ชนิด คือ

ตาร์ตราซีนที่ให้สีเหลือง และบิลเลียนท์บลู เอ็ฟซีเอ็ฟ ที่ให้สีน้ำเงิน ในทุกตัวอย่าง

เห็นอย่างนี้แล้ว ขอแนะว่าผู้ที่ชื่นชอบยำสาหร่ายญี่ปุ่นอาจต้องยังใจกันสักนิด

ทานได้แต่ก็ไม่ควรบ่อยนัก เพื่อสุขภาพที่ดีของตับและไต ///

ผลวิเคราะห์สีผสมอาหารในยำสาหร่ายญี่ปุ่น

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	สีผสมอาหาร (มิลลิกรัม/กิโลกรัม)	
	ตาร์ตราซีน	บิลเลียนท์บลู เอ็ฟซีเอ็ฟ
ยำสาหร่ายญี่ปุ่น ย่านางพลัด	12.47	20.14
ยำสาหร่ายญี่ปุ่น ยี่ห้อ 1 ย่านางแค	10.76	20.56
ยำสาหร่ายญี่ปุ่น ยี่ห้อ 2 ย่านางแค	21.57	18.32
ยำสาหร่ายญี่ปุ่น ปิ่นเกล้า ย่านางพลัด	14.20	21.70
ยำสาหร่ายญี่ปุ่น ย่านางกอกน้อย	11.54	19.60

วันที่วิเคราะห์ 1 – 8 ต.ค. 2557 วิธีวิเคราะห์ In-house method based on AOAC (2012), 930.38 (NFI T 9190)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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