

คุกกี้... กับไขมันทรานส์

เทศกาลวาเลนไทน์ นับเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขของคนมีความรัก โดยเฉพาะคนหนุ่มสาวที่ต่างต้องเตรียมของขวัญ และข้อความพิเศษมอบให้กับคนที่รัก วาเลนไทน์ จึงเป็นเทศกาลแห่งการขายและการให้ของขวัญที่สื่อถึงความหวานและความรัก เช่น ช็อกโกแลต ขนมหวาน คุกกี้ และดอกกุหลาบ

คุกกี้ที่นิยมมอบให้คนรักเป็นของหวานแทนใจวันวาเลนไทน์นั้น นอกจากความอร่อย หอมหวานแล้ว อาจมีอันตรายแอบแฝงอยู่ด้วย อันตรายที่ว่า คือ ไขมันทรานส์

ไขมันชนิดนี้มักพบอยู่ใน ครีมเทียม เนยขาว มargarine อาหารทอด ขนมอบ เบเกอรี่และอาหารที่มี น้ำมันซึ่งผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

ไขมันทรานส์ ที่เข้าสู่ร่างกายจากการทานอาหาร จะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม และคอเลสเตอรอลตัวไม่ดี (LDL) เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แคนาดาและสหรัฐอเมริกา จึงออกประกาศให้ผลิตภัณฑ์อาหารที่ขายในประเทศทั้งหมด ต้องระบุปริมาณไขมันทรานส์บนฉลากโภชนาการให้ผู้บริโภคทราบ

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างคุกกี้ จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 3 ยี่ห้อและ 2 ร้านค้าในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ไขมันทรานส์ ผลวิเคราะห์พบว่าในคุกกี้ทุกตัวอย่างมีไขมันทรานส์ และมียูในช่วงปริมาณ 0.02 – 0.05 กรัมต่อคุกกี้หนัก 1 ชีด (100 กรัม)

แม้จะพบในปริมาณน้อยมากๆ ก็อย่าชะล่าใจ ขอเตือนว่าไม่ควรทานบ่อยเกินไป หรือทานครั้งละมากๆ เป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดีของหัวใจเรา

ผลวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ในคุกกี้

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมันทรานส์ (กรัม/ 100 กรัม)
คุกกี้ผสมช็อกโกแลตชิพ ยี่ห้อ 1	0.02
คุกกี้แซนวิชรสช็อกโกแลตสอดไส้ครีมกลิ่นวนิลลา ยี่ห้อ 2	0.02
คุกกี้แซนวิชสอดไส้ครีมและแยมกลิ่นสตอเบอรี่ ยี่ห้อ 3	0.04
คุกกี้เนยสด ร้าน 1 ย่านสมเด็จพะปั้นเกล้า 2	0.05
คุกกี้ผสมเม็ดมะม่วง ร้าน 2 ย่านอิสรภาพ	0.04