

กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ...กับไขมันทรานส์

ยุคนี้เรามักเห็น กาแฟ ทรี อิน วันชนิดผง หลากหลายกลิ่นและรสชาติจำหน่ายในท้องตลาด เพราะกาแฟลักษณะนี้สะดวกพกพา ราคาไม่แพง และง่ายในการเตรียม เหมาะสำหรับผู้ที่เร่งรีบ มีเวลาน้อย และเสิร์ฟในการประชุม สัมมนา เพียงแค่อีกซอง เติมน้ำร้อน ก็ดื่มได้ทันที

แต่มีใครเคยอ่านฉลากกาแฟ ทรี อิน วัน หรือไม่ว่า มีส่วนประกอบอะไรอยู่บ้าง ถ้าไม่เคยสังเกต วันนี้คอลัมน์ “มั่นมากับอาหาร” ขอให้ข้อมูลว่ากาแฟทรี อิน วัน 1 ซองนั้น ส่วนใหญ่ประกอบด้วย กาแฟผง น้ำตาลทราย ครีมเทียมชนิดผง และสารปรุงแต่งกลิ่น รส

สำหรับน้ำตาลทราย หลายคนคงทราบดีว่าหากทานมากเกินไปไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย ส่วนครีมเทียม หลายคนอาจไม่ทราบว่า มี “ไขมันทรานส์” เป็นส่วนประกอบ

ไขมันตัวนี้เป็นไขมันตัวร้าย เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายจะทำให้ร่างกายมีภาวะการทำงานของตับผิดปกติ มีคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคความดันโลหิตสูง และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

นอกจากครีมเทียมแล้ว มักพบไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์ขนมอบ เบเกอรี่ อาหารทอด มาร์การีน

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างกาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง ทรี อิน วัน จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ ผลวิเคราะห์ปรากฏว่า พบไขมันทรานส์ทุกตัวอย่าง โดยพบในปริมาณ 0.001- 0.05 กรัม ต่อกาแฟ 1 ซอง เห็นอย่างนี้แล้วแนะนำท่านที่ชื่นชอบกาแฟว่า ดื่มแบบทรี อิน วัน หรือกาแฟผสมครีมเทียมแบบพอประมาณ หันมาดื่มกาแฟดำสลับกันบ้าง เพื่อความปลอดภัยของหัวใจและหลอดเลือดของเรา ///

ผลวิเคราะห์ไขมันทรานส์ในกาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมันทรานส์ (กรัม/ กาแฟ 1 ซอง)
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ยี่ห้อ 1	0.001
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ยี่ห้อ 2	0.003
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ยี่ห้อ 3	0.01
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ยี่ห้อ 4	0.05
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 ยี่ห้อ 5	0.001

วันที่วิเคราะห์ 16 - 23 ม.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 9142 based on AOAC (2012), 996.06

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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