

อะไรรออยู่ใน... ฝรั่งแช่บ๊วย

วันนี้ คอลัมน์มั่นมากับอาหาร เอาใจผู้ที่ชอบทานผลไม้ตามรถเข็น หรือตามแผงผลไม้ ที่มีกันทั้งผลไม้สด อาทิ ฝรั่ง แคนตาลูป สับปะรด มันแกว ชมพู มะม่วง แตงโม ตัดแบ่งเป็นชิ้นๆ หรือจะเป็นผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่มที่แบ่งใส่เป็นถุงๆ และที่พลาดไม่ได้เห็นจะเป็น ฝรั่งแช่บ๊วย ที่มีสีสันสดใสหน้าทาน รสชาติมีทั้งหวาน เปรี้ยว เค็ม กลมกล่อมกำลังดี เป็นที่ชื่นชอบของใครหลายๆ คน ทว่า สีสันสดใสและความหวานของฝรั่งแช่บ๊วยนั้น ขอเตือนว่าอาจแฝงไปด้วยสารอันตรายต่อร่างกายได้ ทั้งสีที่เติมแต่งและความหวานที่เกิดจากการใช้ซัณฑล

ซัณฑล หรือแซ็กคาริน เป็นสารสังเคราะห์ที่ให้ความหวานแทนน้ำตาล ให้รสหวานจัด และติดลิ้น บางคนอาจรู้สึกได้ถึงรสขมถ้าใช้ในปริมาณมาก สารนี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลทราย 300-700 เท่า ที่สำคัญมีราคาถูก พ่อค้า แม่ค้าขายของหมักดองจึงนิยมใช้แทนน้ำตาลเพื่อลดต้นทุนกันอย่างแพร่หลาย หากร่างกายได้รับแซ็กคารินในปริมาณ 5-25 กรัมต่อวันจากอาหารเป็นเวลาหลายๆ วัน หรือได้รับครั้งเดียวถึง 100 กรัม จะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดท้อง ชิมและซั๊กได้ บางคนอาจมีอาการแพ้แซ็กคาริน แม้ได้รับเข้าไปในปริมาณน้อย อาหารที่นิยมใช้แซ็กคาริน ได้แก่ ผลไม้ดอง เครื่องดื่ม ไอศกรีมและขนมหวานต่างๆ ประเทศไทยกำหนดให้ใช้แซ็กคารินเป็นวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาลได้ในเครื่องดื่มไดเอทสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ป่วยโรคอ้วน และห้ามใช้ในเครื่องปรุงรส น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว นมและผลิตภัณฑ์นมขม เพราะไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย โดยการใช้จะต้องอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น

สถาบันอาหาร ได้สุ่มเก็บฝรั่งแช่บ๊วยตามรถเข็น จากย่านการค้าในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณแซ็กคาริน ปรากฏว่าพบฝรั่งแช่บ๊วย 2 ตัวอย่าง ที่มีการใช้แซ็กคาริน เห็นอย่างนี้แล้ว วันนี้ขอแนะนำ ควรทานผลไม้สดที่มีตามฤดูกาลจะดีกว่า เพราะได้ประโยชน์จากความสดตามธรรมชาติแบบเต็มๆ แถมไม่เสี่ยงอันตรายจากสิ่งปนเปื้อนต่างๆ อีกด้วย

ผลวิเคราะห์แซ็กคารินในฝรั่งแช่บ๊วย

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	แซ็กคาริน (มิลลิกรัม/ กิโลกรัม)
ฝรั่งแช่บ๊วย ถนนนวมินทร์ ย่านบึงกุ่ม	ไม่พบ
ฝรั่งแช่บ๊วย สะพานแดง ย่านดุสิต	17.50
ฝรั่งแช่บ๊วย ถนนพหลโยธิน ย่านจตุจักร	ไม่พบ
ฝรั่งแช่บ๊วย รามอินทรา 8 ย่านบางเขน	147.83
ฝรั่งแช่บ๊วย ตลาดพร้าว 8 ย่านจตุจักร	ไม่พบ

วันที่วิเคราะห์ 19 – 20 ส.ค. 2557 วิธีวิเคราะห์ In-house method by HPLC based on Compendium of methods for analysis, First Edition 2003

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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