



โซเดียม ในใจก็สำเร็จรูป

ใจ อาหารเข้าอดนิยมสำหรับหลายคน การทำใจไม่ยุ่งยาก หากทำทานเองที่บ้าน ก็นำปลายข้าวหอมมาต้มกับน้ำซุปรสจืดที่ได้ที่ จะได้รับรสชาติของใจที่หวานน้ำต้มกระดูก เติมรสชาติให้กลมกล่อมขึ้น ด้วยเกลือ และใส่เนื้อสัตว์ลงไป แค่นี้ก็ได้ใจที่อร่อยได้ทั้งครอบครัวแล้ว

เนื่องจากการต้มใจต้องใช้เวลานาน แต่วิถีชีวิตของคนปัจจุบันต้องเร่งรีบในช่วงเช้าทำให้ต้องหันมาพึ่งใจสำเร็จรูปมากขึ้นเพราะหาซื้อง่าย และทานได้สะดวก

ใจสำเร็จรูป มีส่วนประกอบหลักคือ ข้าวสารบด เนื้อสัตว์อบแห้ง ผักอบแห้ง เช่น พริกทอง แครอท สาหร่าย เพื่อเสริมคุณค่าทางอาหารตามธรรมชาติและมีการเติมเครื่องปรุงรสต่างๆเพื่อทำให้ใจมีรสชาติที่เข้มข้น และอร่อยถูกปาก

เจ้าเครื่องปรุงแต่งรสชาติเหล่านี้ มักมีส่วนประกอบของเกลือหรือโซเดียม ในปริมาณสูง

ปริมาณโซเดียมที่กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้บริโภคต่อวัน (RDI) สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ต้องไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา เท่านั้น

เพราะหากเกินกว่านี้จะทำให้ไตทำงานหนักเนื่องจากไตทำหน้าที่ขับของเสียออกจากร่างกาย

เมื่อไตเสื่อมย่อมส่งผลให้ระบบขับถ่ายไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ เกิดอาการบวม น้ำ ปัสสาวะน้อย เพราะร่างกายต้องขับโซเดียมมอยู่ตลอด และยังทำให้มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และเกิดภาวะความดันโลหิตสูงด้วย

สถาบันอาหารสุ่มตัวอย่างใจสำเร็จรูปบรรจุถ้วยและซองจำนวน 4 ตัวอย่าง 4 ยี่ห้อเพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณของโซเดียม

ปรากฏว่าในใจ 1 หน่วยบริโภค (1 ถ้วยหรือ 1 ซอง) พบว่ามีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 444.65-751.83 มิลลิกรัม

ฉะนั้นใน 1 วัน เราไม่ควรทานมากกว่า 1 ถ้วยหรือ 1 ซอง เพราะแต่ละวันเราจะได้รับโซเดียมจากอาหารชนิดอื่นๆที่เราทานเข้าไปด้วยแล้ว

หากทานมากกว่านั้น อาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้ต้องเผชิญกับโรคภัยและไตเสื่อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วันนี้ผู้บริโภคอย่างเราๆคงต้องตัดสินใจเองว่า จะเลือกทานอาหารอย่างไรให้ห่างไกลจากโรค.

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในใจสำเร็จรูป

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม)
ใจสำเร็จรูป บรรจุถ้วย ยี่ห้อ 1	751.83 ต่อ 1 ถ้วย
ใจสำเร็จรูป บรรจุซอง ยี่ห้อ 2	444.65 ต่อ 1 ซอง
ใจสำเร็จรูป บรรจุซอง ยี่ห้อ 3	743.46 ต่อ 1 ซอง
ใจสำเร็จรูป บรรจุถ้วย ยี่ห้อ 4	608.87 ต่อ 1 ถ้วย

วันที่วิเคราะห์ 22-23 ก.พ. 2557 วิเคราะห์ In-house method T 9152 based on AOAC (2012) 984.27
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 0-2886-8088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>