

### ระวัง !!! ไขมันในชาเย็น

วันนี้ ขอกล่าวถึงชาเย็น เครื่องดื่มยอดนิยมของคนไทยอีกครั้ง  
แม้ว่าชาเย็นจะเป็นเครื่องดื่มที่อร่อย ดื่มแล้วหวานมัน และเย็นชื่นใจ  
แต่ก็ต้องระวัง เพราะในความหวานมันนั้น แฝงไว้ด้วยอันตรายที่เราอาจคาดไม่ถึง  
เพราะในชาเย็นอุดมไปด้วยน้ำตาล และไขมัน อย่างที่เราทุกคนดีว่า  
หากร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณมากเกินไปจะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหลายชนิด  
ไขมันก็เช่นกัน ที่พบมีในชาเย็นอยู่ในปริมาณไม่น้อย โดยไขมันที่พบในชาเย็นนั้น  
มาจากครีมเทียม และนมข้นหวานที่เป็นส่วนประกอบหลักของชาเย็นแบบไทยๆ  
แม้ไขมันจะเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและกรดไขมันจำเป็นที่ร่างกายสร้างไม่ได้  
และช่วยดูดซึมวิตามินเอ ดี อี เค หากเราได้รับไขมันในปริมาณที่มากเกินไปก็อาจเป็นอันตราย  
ต่อร่างกายได้ ไขมันทั้งหมดเป็นสารอาหารที่แนะนำให้คนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป  
บริโภคประจำวันได้ไม่เกิน 65 กรัม

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่างชาเย็น ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า  
เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์ปริมาณไขมันทั้งหมด

ผลวิเคราะห์ที่ได้พบว่าในชาเย็น 1 แก้ว (ขนาด 250-300 มิลลิลิตร) มีปริมาณไขมันทั้งหมด  
อยู่ในช่วง 12.05 - 15.98 กรัม นั่นหมายความว่าแค่ดื่มชาเย็น 2 แก้ว ก็จะได้ไขมันทั้งหมด  
ในปริมาณเกือบครึ่งของปริมาณไขมันทั้งหมดที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน

นี่ยังไม่รวมไขมันที่ได้จากการทานอาหารชนิดอื่น ๆ ที่เรากินในแต่ละมื้ออีก

เห็นอย่างนี้แล้ว ท่านที่ชื่นชอบการดื่มชาเย็น ขอเตือนให้ระวังกันไว้บ้าง

อย่างเลือกทานตามใจปาก ควรเลือกทานหรือเลือกดื่มอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะดีกว่า  
เพื่อสุขภาพที่ดีของร่างกาย

### ผลวิเคราะห์ ปริมาณไขมันทั้งหมดในชาเย็น

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ               | ไขมันทั้งหมด<br>(กรัม/ 100 มิลลิลิตร) | ไขมันทั้งหมด<br>(กรัม/ ชาเย็น 1 แก้ว) |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ชาเย็น ร้านที่ 1 ย่านจรัญสนิทวงศ์ | 5.56                                  | 13.90                                 |
| ชาเย็น ร้านที่ 2 ย่านพระราม 8     | 5.70                                  | 14.25                                 |
| ชาเย็น ร้านที่ 3 ย่านปิ่นเกล้า    | 6.39                                  | 15.98                                 |
| ชาเย็น ร้านที่ 4 ย่านปิ่นเกล้า    | 4.82                                  | 12.05                                 |
| ชาเย็น ร้านที่ 5 ย่านปิ่นเกล้า    | 4.83                                  | 14.49                                 |

วันที่วิเคราะห์ 24-30 เม.ย. 2561 วิธีวิเคราะห์ In-house method T967 based on AOAC(2012) 989.05

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>