

ระวัง! กรดไขมันทรานส์

วันนี้ คงไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่รู้จักหรือไม่เคยได้ยินชื่อ กรดไขมันทรานส์ (Trans Fatty Acids) หลายท่านคงได้รับข่าวสารจากสื่อแขนงต่างๆ แล้วว่ากระทรวงสาธารณสุขไทยได้ออกประกาศฯ เลขที่ 388 พ.ศ. 2561 เรื่องกำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย โดยกำหนดให้ ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน และอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบเมื่อวันที่ 13 ก.ค. 2561 ที่ผ่านมา โดยมีผลบังคับใช้เมื่อพ้นกำหนด 180 วัน นับตั้งแต่วันประกาศ นั้นหมายถึงว่า **ต้นปี 2562 ต้องไม่พบอาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน เป็นส่วนประกอบขายอยู่ในท้องตลาด เช่น ครีมเทียม เนยเทียมหรือมาร์การีน เนยขาว ขนมอบ ขนมหทอด พาย พัฟ เวเฟอร์ และเบเกอรี่นานาชนิด** เพราะอาหารเหล่านี้ มีกรดไขมันทรานส์ ที่เกิดจากกระบวนการทางอุตสาหกรรม คือ การเติมสารไฮโดรเจนลงไปในกระบวนการผลิตน้ำมัน ซึ่งเป็นตัวอันตรายแฝงอยู่ เมื่อเรทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์เข้าสู่ร่างกายจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม และ LDL หรือคอเลสเตอรอลตัวไม่ดีเพิ่มขึ้น ที่สำคัญยังส่งผลให้ HLD หรือคอเลสเตอรอลตัวดีลดลง ทำให้ **เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดถึง 23 %** ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา “มั่นมากับอาหาร” เคยสู่มเก็บอาหารจากท้องตลาดได้แก่ ปาท่องโก๋ ขนมหโดนัท คุกกี้ และกาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณกรดไขมันทรานส์ ผลวิเคราะห์พิสูจน์ให้เห็นว่าอาหารข้างต้น มีกรดไขมันทรานส์ในปริมาณมากน้อยต่างกัน ดังตารางด้านล่าง มีข้อแนะนำว่า **ไม่ควรทานอาหารที่มีกรดไขมันทรานส์ เกิน 0.5 กรัมต่อหน่วยบริโภค** เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้วขอแนะนำ เลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยงโดยเฉพาะโดนัท หรือ ก่อนซื้อให้ดูที่ฉลากอาหาร ว่าอาหารนั้นมีส่วนประกอบของน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนหรือไม่ ถ้ามี ก็ไม่ควรเลือกซื้อ หรือเลือกซื้ออาหารที่ในฉลากระบุว่าไม่มีปริมาณไขมันทรานส์เป็น 0 กรัม เพื่อความปลอดภัยของหัวใจเรา ///

ผลวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหาร

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมันทรานส์
ปาท่องโก๋ (10 ตัวอย่าง)	0.03 - 0.16 กรัม/ 100 กรัม
ขนมหโดนัท (5 ตัวอย่าง)	0.83 - 4.46 กรัม/ 100 กรัม
คุกกี้ (5 ตัวอย่าง)	0.02 - 0.05 กรัม/ 100 กรัม
กาแฟปรุงสำเร็จรูปชนิดผง 3 in 1 (5 ยี่ห้อ)	0.001 - 0.05 กรัม/ กาแฟ 1 ซอง

เก็บตัวอย่างตรวจวิเคราะห์ ปี 2551-2560 วิเคราะห์ In-house method based on AOAC (2005), 996.06 และ In-house method T 9142 based on AOAC (2012) 996.06 ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหาร ปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety>