

ไขมันอิ่มตัวในพืชช้ำ

พืชช้ำ อาหารสัญชาติอิตาเลียนที่ได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก พืชช้ำมีส่วนประกอบหลักคือ แป้งพืชช้ำ ซอสพืชช้ำ และโรยด้วยส่วนผสมต่างๆ ตามชื่อเรียกของหน้าพืชช้ำ เช่น ฮาวายเอี้ยนจะโรยด้วยสับปะรด แฮม เบคอน ชีส, หน้าชีฟู้ด จะโรยด้วยชีส กุ้ง หอยแมลงภู่ ปลาหมึก ซอสพืชช้ำ, หน้าแซลมอนจะโรยด้วยแซลมอนรมควัน นอกจากนี้ยังโรยด้วยผักต่างๆ เช่น พริกหวาน เห็ด หัวหอม มะกอกดำ ใบโหระพา และที่ขาดไม่ได้เลยในเมนูพืชช้ำคือ มอสซาเรลล่าชีส ชีสเยิ้มที่เราเห็นบนหน้าพืชช้ำ ทำให้มีหน้าตาน่าทาน กลิ่นหอมชวนหิว แม้พืชช้ำจะเป็นเมนูที่อร่อย แต่ในส่วนผสมโดยเฉพาะชีสนั้นมีกรดไขมันอิ่มตัวปริมาณ ทำให้เป็นเมนูที่แนะนำว่าไม่ควรทานให้บ่อยมากนัก เพราะการบริโภคไขมันอิ่มตัวปริมาณมาก หรือมากเกินไป หรือบริโภคบ่อยๆ ในระยะยาว จะทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย อาจก่อให้เกิดผลเสีย คือ ส่งผลให้ระดับไขมันไม่ดี (LDL) สูงขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดไขมันอุดตันตามผนังหลอดเลือดทำให้หลอดเลือดตีบและก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจได้ และยังเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ด้วย สถาบันอาหารเก็บตัวอย่างพืชช้ำจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 4 ยี่ห้อ ที่ขายตามซูเปอร์มาร์เก็ตในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณกรดไขมันอิ่มตัว ผลวิเคราะห์พบว่า ในพืชช้ำ 100 กรัม (1 ชีด) มีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวอยู่ในช่วง 3.4 - 4.6 กรัม สำหรับคนไทยทั่วไปที่มีอายุตั้งแต่ 3 ปี ขึ้นไป และสุขภาพปกติ ปริมาณที่แนะนำให้บริโภค ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fat) ไม่ควรเกิน 20 กรัมต่อวันเห็นผลอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำว่า สายพืชช้ำ อาจต้องตระหนักถึงปริมาณที่จะทานในแต่ละครั้งด้วย เพื่อไม่ให้ร่างกายได้รับไขมันอิ่มตัว เกินปริมาณที่แนะนำต่อวัน อย่าลืมนะว่าในอาหารชนิดอื่นๆ ที่เราทานในแต่ละวันก็อาจมีไขมันอิ่มตัวอยู่ด้วยไม่มากนักน้อย เพื่อความปลอดภัยและปลอดโรค.

ผลวิเคราะห์ปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวในพืชช้ำ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณกรดไขมันอิ่มตัว (กรัม/ 100กรัม)
ฮาวายเอี้ยน พืชช้ำ แป้งบางกรอบ ยี่ห้อ 1	4.6
พืชช้ำฮาวายเอี้ยน สูตรแป้งนุ่ม ยี่ห้อ 2	3.4
พืชช้ำหน้าชีฟู้ด ยี่ห้อ 3	3.5
พืชช้ำหน้าค็อกเทลกุ้ง ยี่ห้อ 4	4.1
พืชช้ำถาดกลมแม็กซิกกัน ยี่ห้อ 2	3.4

วันที่วิเคราะห์ 1-9 เมษายน 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T974 based on AOAC (2019) 996.06

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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