

โซเดียมในหม่าล่าเสียบไม้

หม่าล่าเสียบไม้ อาหารสัญชาติจีนที่กลายมาเป็นเมนูยอดฮิตในเมืองไทย มีทั้งหมู ไก่ ไส้กรอก ปลา กุ้ง ปลาหมึก ปูอัด แมงกะพรุน หรือผักจำพวกกระเจี๊ยบ ข้าวโพดอ่อน พักทอง บล็อกโคลี และเห็ด ที่นำมาเสียบไม้ นำไปปิ้งหรือย่างให้สุก ทาเคลือบด้วยซอสหม่าล่ารสชาติเผ็ดร้อนชาลิ้น หอมกลิ่นเครื่องเทศสไตล์จีนๆ ด้วยเพราะซอสหม่าล่ามีส่วนผสมของพริกหม่าล่ากับเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น น้ำมันพืช กระเทียม ขิง ซี่อิ้วขาว น้ำตาล งาขาว เกลือ อาจมีการเติมผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ ที่ทำให้รสชาติเข้มข้นขึ้น หรือหากเป็นซอสหม่าล่าสำเร็จรูปก็อาจมีการเติมวัตถุเจือปนอาหารด้วย ฉะนั้นสิ่งที่ต้องระวังคือ โซเดียม ปกติโซเดียมเป็นแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการเพราะโซเดียมช่วยรักษาสสมดุลของแรงดันของเหลวในร่างกาย ควบคุมความเป็นกรดต่าง การทำงานของหัวใจและช่วยควบคุมการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แต่หากได้รับเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปจะนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคไตได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าปริมาณโซเดียมที่เหมาะสมต่อร่างกาย คือ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเป็นปริมาณสูงสุดที่บริโภคแล้วไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย วันนี้ สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างหม่าล่าเสียบไม้ 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ที่ขายตามท้องตลาดในเขตกรุงเทพฯ จ.ปทุมธานีและจ.นนทบุรี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณโซเดียม ผลการวิเคราะห์พบว่าในหม่าล่าเสียบไม้ทั้ง 5 ตัวอย่าง มีปริมาณโซเดียมอยู่ในช่วง 188.35-609.59 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม เห็นผลอย่างนี้แล้ว ขอเตือนผู้บริโภคว่าทานหม่าล่าเสียบไม้กันได้ แต่ไม่ควรทานทุกวัน หรือมากเกินไป เพราะอย่าลืมว่า อาหารอื่นๆ ที่บริโภคในแต่ละวันนั้นอาจมีโซเดียมอยู่ด้วยแล้ว เพื่อความปลอดภัยของร่างกายในระยะยาวๆ.

ผลวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในหม่าล่าเสียบไม้

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณโซเดียม (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
หม่าล่าไก่เสียบไม้ ร้าน 1 ย่าน อ.เมืองปทุมธานี จ. ปทุมธานี	456.67
หม่าล่าหมูเสียบไม้ ร้าน 2 ย่านดอนเมือง	479.89
หม่าล่าหมูเสียบไม้ ร้าน 3 ย่านดอนเมือง	188.35
หม่าล่าไก่ผสมไส้กรอกไก่เสียบไม้ ร้าน 4 ย่านบางใหญ่ จ.นนทบุรี	476.65
หม่าล่าหมูผสมไส้กรอกไก่ แมงกะพรุน ร้าน 5 ย่านบางบัวทอง จ.นนทบุรี	609.59

วันที่วิเคราะห์ 30 ก.ย. - 3 ต.ค. 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9152 based on AOAC (2019) 984.27

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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