

ไขมันทรานส์กับครัวซองต์

ครัวซองต์ ขนมปังรูปพระจันทร์เสี้ยวที่นิยมทานเป็นอาหารเช้า อาหารว่างคู่กับชา กาแฟ หาชื้อได้ง่ายตามร้านเบเกอรี่ คาเฟ่ ร้านสะดวกซื้อ ซูเปอร์มาเก็ตต่างๆ ด้วยความที่ครัวซองต์มีส่วนผสมของแป้ง ยีสต์ นม เนย น้ำตาล ทำให้อาจมีไขมันทรานส์แฝงอยู่ด้วยได้ ไขมันทรานส์มักพบใน นม เนย ชีส ฉะนั้นครัวซองต์ที่มีเนยเป็นส่วนประกอบโดยเฉพาะหากใช้เนยที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนหรือผ่านการเกิดปฏิกิริยาไฮโดรจิเนชัน เช่น เนยเทียม เนยขาว มาการีน ก็ทำให้อาจพบไขมันทรานส์ในครัวซองต์ได้ ไขมันทรานส์ ส่วนมากได้จากการนำน้ำมันพืชไปผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนหรือทำให้เกิดปฏิกิริยาไฮโดรจิเนชัน เพื่อให้กรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเป็นกรดไขมันชนิดอิ่มตัวมากขึ้น ทำให้สามารถเก็บน้ำมันไว้ได้นานขึ้น ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ไม่เกิดไขง่าย ทนความร้อนสูง ทว่า การทานอาหารที่มีไขมันทรานส์ในปริมาณมาก ๆ จะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ทำให้คอเลสเตอรอลที่ไม่ดีในเลือด (LDL) เพิ่มขึ้น และทำให้คอเลสเตอรอลที่ดีในเลือด (HDL) ลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคอ้วนและมะเร็งได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้จำกัดการบริโภคไขมันทรานส์ โดยแนะนำให้บริโภคน้อยกว่า 2.2 กรัม/ วัน หรือ 0.5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคและในอาหารทุกประเภทไม่ควรมีปริมาณไขมันทรานส์เกิน 2 กรัม/100 กรัมของไขมัน/น้ำมันทั้งหมด สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างครัวซองต์จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านตามท้องตลาดและร้านเบเกอรี่ ในเขตกรุงเทพฯ จ.ปทุมธานีและนนทบุรี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ ผลการวิเคราะห์พบว่า ทั้ง 5 ตัวอย่าง พบปริมาณไขมันทรานส์อยู่ในช่วง 0.01-0.42 กรัมต่อครัวซองต์ 100 กรัม ซึ่งปริมาณที่พบยังน้อยกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคต่อวัน วันนี้ ผู้บริโภคชาวไทยทานครัวซองต์กันได้ได้อย่างสบายใจ.

ผลวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ในครัวซองต์

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณไขมันทรานส์ (กรัม/ 100กรัม)
ครัวซองต์ ร้าน 1 ย่านอำเภอเมือง ปทุมธานี	0.16
ครัวซองต์ ร้าน 2 ย่านสวนหลวง	0.16
ครัวซองต์ ร้าน 3 ย่านจตุจักร	0.42
ครัวซองต์ ร้าน 4 ย่านลาดพร้าว	0.31
ครัวซองต์ ร้าน 5 ย่านอำเภอเมืองนนทบุรี	0.01

วันที่วิเคราะห์ 26 ส.ค.-6 ก.ย. 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T9142 based on AOAC (2019) 996.06

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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