คอเลสเตอรอลในน้ำพริกไข่ปูมัน

น้ำพริกไข่ปูมัน เมนูอาหารไทยที่นิยมมากในโลกออนไลน์ โดยทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ ผักสด ด้วยสีสันที่สวยงามของน้ำพริกไข่ปูมันที่มีวัตถุดิบหลักคือ ไข่ปู มันปูจากปูทะเลในพื้นที่ชายฝั่งทะเลไทย ผสมกับส่วนผสม เช่น กระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว ทำให้น้ำพริกมีรสชาติที่เข้มข้น หวานมันและกลมกล่อม บางสูตรอาจเติมเนื้อปูลงไป เพิ่มความหลากหลายของรสสัมผัส ทว่าความอร่อย หวานมันของน้ำพริกไข่ปูมันอาจต้องระวัง อันตรายจากคอเลสเตอรอล คอเลสเตอรอลในน้ำพริกไข่ปูมันมาจากวัตถุดิบหลักคือ ไข่ปูและมันปู เป็นวัตถุดิบที่ได้จากปูทะเลมีไขมันและคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะมันปูที่เป็นแหล่งสะสมพลังงานของปูจะมีปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลสูงกว่าไข่ปู ปกติร่างกายจะใช้คอเลสเตอรอลเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารที่มีประโยชน์ เช่น ฮอร์โมนเพศ วิตามินดีและน้ำดีสำหรับย่อยไขมัน คอเลสเตอรอล มี 2 ชนิดคือ HDL คอเลสเตอรอลชนิดดี และ LDL คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี ที่เป็นตัวร้าย เพราะหากได้รับปริมาณมากเกินไปอาจก่อให้เกิดการสะสมไขมันหรือคอเลสเตอรอลในร่างกาย โดยไปเกาะตามผนังเซลล์ต่างๆ เช่น ผนังหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดการสะสมในหลอดเลือดแดง เกาะหรือพอกในหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดตีบลงหรือมีขนาดเล็กลง ขัดขวางการไหลของเลือดในหลอดเลือด เลือดไปเลี้ยงสมองน้อยลง ทำให้เกิดภาวะขาดเลือด เกิดการตายของเนื้อเยื่อที่เลือดไม่สามารถไหลไปเลี้ยงได้ เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือด ตามกฎหมายไทยแนะนำให้คนที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับคอเลสเตอรอลอย่างปลอดภัยไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน สถาบันอาหารเก็บตัวอย่างน้ำพริกไข่ปูมัน 5 ตัวอย่าง จาก 3 ร้านค้า และ 2 ยี่ห้อ จากจังหวัดขอนแก่น สมุทรสาคร จันทบุรี นครศรีธรรมราชและชลบุรี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอล ผลวิเคราะห์พบว่าใน 5 ตัวอย่าง มีปริมาณคอเลสเตอรอลอยู่ในช่วง 90.62 – 154.28 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ผู้บริโภคสายแซ่บที่ชอบทานน้ำพริกไข่ปูมัน ไม่ควรทานปริมาณมากๆ หรือบ่อยมากนัก ควรทานในปริมาณที่เหมาะสม และทานคู่กับผักสดเพื่อช่วยลดการดูดซึมไขมัน เพื่อร่างกายที่ปลอดภัย.

ผลวิเคราะห์ปริมาณคอเลสเตอรอลในน้ำพริกไข่ปูมัน

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	**ปริมาณคอเลสเตอรอล** (มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม)
น้ำพริกไข่ปูมัน ร้าน 1 ย่าน อ.เมือง จ. ขอนแก่น	96.22
มันปูเสวย ยี่ห้อ 1 ย่าน อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร	94.13
น้ำพริกไข่ปูมัน ร้าน 2 ย่าน อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี	90.62
น้ำพริกไข่ปูมัน ยี่ห้อ 2 ย่าน อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช	**154.28**
น้ำพริกไข่ปูมัน ร้าน 3 ย่าน อ. ศรีราชา จ.ชลบุรี	94.41

วันที่วิเคราะห์ 27-28 สิงหาคม 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T992 based on Journal of AOAC International Vol.76, No.4, 1993

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม
โทร. 02 422 8688 หรือ http://www.nfi.or.th/foodsafety/