

วิตามินซีกับเยลลี่พร้อมดื่ม

เยลลี่พร้อมดื่ม ขนมหที่เด็ก ๆ และวัยรุ่นนิยมทาน นอกจากมีรสอร่อย เคี้ยวเพลินเพราะมีส่วนผสมของบุกทำให้มีท้องเหมาะแก่การควบคุมน้ำหนักแล้ว เยลลี่พร้อมดื่มยังมีส่วนผสมของวิตามินต่าง ๆ เช่น วิตามินเอ ซี อี หรือคอลลาเจน หรือโพรไบโอติก ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายเสริมมาด้วย ผู้บริโภคสามารถเลือกซื้อได้ตามรสชาติที่ชอบ และประโยชน์ที่ต้องการได้รับ เช่น หากผสมวิตามินซี ก็จะช่วยในเรื่องการต่อต้านอนุมูลอิสระ สร้างคอลลาเจน ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอล บำรุงผิวพรรณ ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปกติ เราได้รับวิตามินซีจากการทานผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง ส้ม สตรอเบอรี่ ส้มโอ มะนาว มะกรูด มะขามป้อม มะเขือเทศ พริกหวาน ผักคะน้า กะหล่ำ แต่หากได้รับเสริมจากขนม เช่น เยลลี่พร้อมดื่ม ก็จะทำให้ได้รับวิตามินซีจากอาหารที่เราชอบ แถมยังทานง่าย สะดวกกว่าการทานผักหรือผลไม้สด ประเทศไทยกำหนดค่า THAI RDIs (THAI REFERENCE DAILY INTAKES) หรือสารอาหารต่อวันสำหรับคนไทยอายุ 3 ปีขึ้นไปว่าปริมาณที่แนะนำของการได้รับวิตามินซีต่อวันอยู่ที่ 100 มิลลิกรัม ไม่ควรขาดหรือเกินไปจากนี้มากนัก เพราะหากร่างกายได้รับวิตามินซีมากเกินไปก็จะเป็นโทษ แต่หากขาดจะทำให้เกิดอาการเลือดออกตามไรฟัน เหงือกอักเสบ ผิวหนังแห้งแตกเป็นสะเก็ด แผลหายช้า เลือดกำเดาไหล อาจเป็นโรคลักปิดลักเปิด สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างเยลลี่พร้อมดื่มจำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ ที่วางขายในซูเปอร์มาร์เก็ต จ.นนทบุรี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณวิตามินซี จากผลวิเคราะห์พบว่าเยลลี่พร้อมดื่ม 4 ตัวอย่าง มีปริมาณวิตามินซีอยู่ในช่วง 5.21-37.19 มิลลิกรัมต่อ 100 กรัม และมี 1 ตัวอย่างที่ไม่พบวิตามินซีเลย แม้ในฉลากจะระบุว่าผสมวิตามินซีก็ตาม ที่เป็นเช่นนี้อาจเพราะผู้ผลิตใช้กระบวนการผลิต หรือเก็บรักษาหรือขนส่งในสภาวะที่ไม่เหมาะสม ทำให้วิตามินซีสลายตัวไป ไม่สามารถคงปริมาณไว้ในผลิตภัณฑ์ได้ เห็นข้อมูลแล้วก็ขึ้นอยู่กับเราเองว่าจะเลือกทานอาหารอย่างไรเพื่อให้ได้วิตามินซี.

ผลวิเคราะห์วิตามินซีในเยลลี่พร้อมดื่ม

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณวิตามินซี (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)
ขนมเยลลี่บุกและคาราจีแนน ผสมแอล-คาร์นิทีน วิตามิน และน้ำองุ่นขาว กลิ่นแอปเปิ้ล ยี่ห้อ 1	20.54
ขนมเยลลี่คาราจีแนนและบุกผสมวิตามินซี กลิ่นส้มสายน้ำผึ้ง และน้ำองุ่นขาว ยี่ห้อ 2	ไม่พบ
วุ้นสำเร็จรูปคาราจีแนนแบบผสมผงบุก คอลลาเจน, วิตามินซี และโพรไบโอติก ยี่ห้อ 3	37.19
ขนมเยลลี่คาราจีแนนและบุก ผสมคอลลาเจน กลิ่นลิ้นจี่ ยี่ห้อ 4	5.21
ขนมเยลลี่คาราจีแนนผสมวิตามินซี รสแบล็คเคอร์แรนท์ ยี่ห้อ 5	6.01

วันที่วิเคราะห์ 27 มิ.ย. -1ก.ค. 2567 วิธีวิเคราะห์ In-house method T972 based on International Federation of Fruit Juice Producers (IFU), No.17a, 1995

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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