

“ผงชูรส” รับประทานอย่างไรให้ปลอดภัย



ภาพจากอินเทอร์เน็ต

สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย ได้ติดตามข่าวออนไลน์ เมื่อวันที่ ๒ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๒ กรณีการแชร์คลิปจากผู้ใช้เฟซบุ๊ก ซึ่งได้บันทึกวิดีโอขั้นตอนการทำส้มตำที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง โดยพบว่า แม่ค้าส้มตำใส่เครื่องปรุงที่ละจำนวนมาก โดยเฉพาะผงชูรสที่เทหมดทั้งถุงในครั้งเดียว ทำให้ผู้บริโภครู้สึกกังวลถึงผลกระทบต่อสุขภาพ

ผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต ประกอบไปด้วยโซเดียมและกรดกลูตามิก โดยผงชูรสจะละลายไขมันให้ผสมกลมกลืนกับน้ำ ทำให้มีรสเหมือนน้ำต้มเนื้อและกระตุ้นปฏิกิริยาประสาทของลิ้นกับคอทำให้อาหารมีรสหวานอร่อย แต่ถักรับประทานมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะผู้ที่แพ้ผงชูรส อาจทำให้เกิดอาการชาที่ปาก ลิ้น ปวดท้อง คลื่นไส้ และการรับประทานโซเดียมมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เป็นโรคไตได้

ด้วยความห่วงใยจากสำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.) จึงขอแนะนำข้อควรระวังในการบริโภคผงชูรส ดังนี้

๑. ควรใช้ผงชูรสปริมาณเล็กน้อยในการประกอบอาหาร และไม่ควรรับประทานผงชูรสเกิน ๑ ช้อนชาต่อคนและต่อวัน
๒. การเลือกซื้อผงชูรสควรสังเกตหีบห่อ ขอบฉลากต้องไม่มีรอยตำหนิ ฉลากพิมพ์เป็นตัวหนังสือภาษาไทย ชัดเจน ไม่เลอะเลือน และต้องระบุชื่ออาหารแสดงคำว่า “ผงชูรส” ตลอดจน มีเลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.) ระบุชื่อที่ตั้งของผู้ผลิต เดือนปีที่ผลิต รวมทั้งน้ำหนักสุทธิอย่างชัดเจนเพื่อป้องกันผงชูรสปลอม

หากผู้บริโภคสงสัยว่าอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารมีลักษณะไม่เหมาะสม ไม่ปลอดภัย หรือมีลักษณะผิดปกติ หรือเป็นของปลอม สามารถแจ้งได้ที่ สำนักส่งเสริมและสนับสนุนอาหารปลอดภัย (สสอป.) โทร ๐๒ ๕๕๐ ๑๖๒๒ สายด่วน อย. ๑๕๕๖ และสายด่วน ปคบ. ๑๑๓๕ หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทั่วประเทศ

