

อย. เตือน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ระวังอย่าให้บุตรหลานบริโภคขนมกรุบกรอบมากเกินไป อาจได้รับเกลือโซเดียมสูง แนะ อ้วนฉลากหวาน มัน เค็ม บนซองผลิตภัณฑ์ก่อนซื้อ



อย. เตือนมายัง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ระวัง หากบุตรหลานบริโภคขนมกรุบกรอบ เช่น มันฝรั่ง ข้าวเกรียบ สาหร่ายทอดกรอบ หรือสาหร่ายปรุงรส มากเกินไปและบริโภคติดต่อกันทุกวัน อาจได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการโดยไม่รู้ตัว มีผลเสียต่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ไตเสื่อมได้ ย้ำบริโภคโซเดียม ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา เพื่อความปลอดภัย

นพ.บุญชัย สมบูรณ์สุข เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา เปิดเผยว่า จากการที่มีการส่งข้อความเผยแพร่ผ่านทางสังคมออนไลน์เกี่ยวกับเด็กสาวบริโภคสาหร่ายทอดกรอบในปริมาณมากทุกวันจนทำให้มีอาการเสีย เลนส์ตาเสื่อม และไตพัง ซึ่งแพทย์แจ้งว่าอาจเกิดจากการบริโภคเกลือและโซเดียมมากเกินไป นั้น สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) มีความห่วงใยเด็ก ๆ เกรงจะได้รับอันตราย จึงขอให้ผู้ปกครองแนะนำบุตรหลานถึงการบริโภคขนมกรุบกรอบ รวมทั้งสาหร่ายทอดกรอบ เนื่องจาก สาหร่ายอบแห้งธรรมดาเมื่อนำมาปรุงรสด้วยรสชาติต่าง ๆ จะมีการใส่เกลือโซเดียมและโซเดียมกลูตาเมตหรือผงชูรสเป็นส่วนผสมเพื่อให้รสชาติของสาหร่ายอร่อย ซึ่งจากผลการสำรวจพบว่า สาหร่ายทอดกรอบมีปริมาณโซเดียมเฉลี่ย 100 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคหรือเทียบเท่ากับเกลือ 250 มิลลิกรัม ในขณะที่การบริโภคอาหารสำเร็จรูปที่มีรส

จัด ทำให้ได้รับปริมาณโซเดียมสูงในแต่ละวัน จะทำให้เกิดอันตรายต่อเด็กได้ ที่สำคัญ ผลเสียของ การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูง จะทำให้เกิดการคั่งของเกลือและน้ำในอวัยวะต่าง ๆ ทำให้แขน ขา บวมเหน้อย่างง่าย แน่นหน้าอก ทำให้ความดันโลหิตสูง รวมทั้ง เกิดผลเสียต่อไต ทำให้ไตทำงานหนักขึ้น และไตเสื่อมเร็วขึ้น อย่างไรก็ตาม อย. ได้เฝ้าระวังคุ้มครองผู้บริโภคอย่างผลิตภัณฑ์สำหรับทั้งชนิดปรุงรสและชนิดที่ใช้ปรุงอาหาร เพื่อตรวจวิเคราะห์หาสารปรอท ตะกั่ว และสารหนู อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2554 ปัจจุบัน พบว่ามีคุณภาพมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด หากตรวจสอบแล้วพบสารปนเปื้อนเกินที่กฎหมายกำหนด จัดเป็นอาหารผิดมาตรฐาน ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท นอกจากนี้ หากตรวจพบสารปนเปื้อนดังกล่าวในปริมาณที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เข้าข่ายเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ เลขาธิการฯ อย. กล่าวเกี่ยวกับปริมาณเกลือและโซเดียมให้ผู้บริโภคทราบว่า ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับต่อวัน ไม่ควรเกิน 2,400 มิลลิกรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง (โซเดียมคลอไรด์) 6 กรัม หรือเทียบเท่ากับเกลือแกงแบบร่วนละเอียดประมาณ 1 ช้อนชา นอกจากนี้จะได้รับโซเดียมจากเกลือแล้ว ผู้บริโภคยังอาจได้รับโซเดียมจากผงชูรส(โมโนโซเดียมกลูตาเมต) ที่อยู่ในรูปของเครื่องปรุงรส/ ผงปรุงรส อีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะบริโภคอาหารสำเร็จรูป ขนมต่าง ๆ สำหรับทอดกรอบ หรือสำหรับปรุงรส ขอให้ผู้ปกครองอ่านฉลาก แนะนำบุตรหลานอ่านฉลากด้วย ว่ามีปริมาณโซเดียมเท่าใด และควรใช้วิจารณญาณในการบริโภคว่าร่างกายควรได้รับอาหารดังกล่าวมากน้อยเพียงใด ซึ่งขณะนี้ อย. ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้แสดงข้อมูลโภชนาการในรูปแบบจีดีเอ (Guideline Daily Amounts : GDA) หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อนำไปสู่การ ลด หวาน มัน เค็ม จากการบริโภคอาหาร โดยกำหนดให้แสดงค่าพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ใน 1 ซอง/ห่อ และเทียบเป็นค่าร้อยละ (%) ของปริมาณสูงสุดที่ควรได้รับในแต่ละวันบนด้านหน้าฉลากกับอาหารขบเคี้ยว 5 ชนิด ได้แก่ มันฝรั่งทอดหรืออบกรอบ ข้าวโพดคั่วทอดหรืออบกรอบ ข้าวเกรียบหรืออาหารขบเคี้ยวชนิดอบพอง ขนมปังกรอบหรือแครกเกอร์หรือบิสกิต และเวเฟอร์สอดไส้ และอยู่ระหว่างขยายให้ครอบคลุมอาหารอื่น ได้แก่ ซ็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์ขนมอบ อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารมี้อหลักที่เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งต้องเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นหรือตู้แช่แข็งตลอดระยะเวลาจำหน่าย และผลิตภัณฑ์อาหารขบเคี้ยวอื่น ซึ่งก็รวมถึงสำหรับทอดกรอบด้วย เพื่อให้ผู้บริโภคเห็นได้ชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย สามารถตัดสินใจเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม อย. ขอแนะผู้บริโภคให้ยึดหลัก 3 ฉ. สนองสุขภาพดี เริ่มต้นที่นี้ คือ ฉลาก ฉลาด และเฉลียว โดยอ่านฉลาก ทุกครั้ง ฉลาดซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ และมีประโยชน์ และเฉลียวใจในการดูสภาพของผลิตภัณฑ์ ตรวจสอบไม่ให้มีสิ่งใดปนเปื้อนในผลิตภัณฑ์ เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม หากผู้บริโภคพบเห็นผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมาย หรือไม่ได้คุณภาพมาตรฐานร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. 1556 หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัดที่พบการกระทำความผิด