

## วุ้นเส้นสด อันตรายจากสารฟอกขาว ?

พลาวัตร พุทธิรักษ์ \*

“วุ้นเส้น” อาหารเส้นที่เป็นที่นิยมของผู้บริโภคหลายคน สามารถนำไปปรุงเป็นเมนูต่างๆ ได้หลากหลาย ทั้งก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ยำ แกงจืด กุ้งอบวุ้นเส้น และอีกสารพัดเมนู ซึ่งปัจจุบันนี้มี “วุ้นเส้นสด” ที่ช่วยทำให้การปรุงอาหารด้วยวุ้นเส้นง่ายขึ้น ไม่ต้องเสียเวลาไปกับการนำวุ้นเส้นแบบแห้งมาแช่น้ำให้เส้นนิ่มก่อน ถึงจะนำมาปรุงอาหารได้ เพราะวุ้นเส้นสดแค่แกะซองก็พร้อมปรุงได้ทันที ทำให้บรรดาร้านก๋วยเตี๋ยว ร้านผัดไทยหลายๆ แห่ง เริ่มหันมาใช้วุ้นเส้นสดกันมากขึ้น สาวๆ หลายคนเลือกกินเมนูวุ้นเส้นด้วยเหตุผลว่า ทำให้อ้วนน้อยกว่าเมนูเส้นชนิดอื่นๆ ซึ่งตามข้อมูลกรมอนามัยพบว่า วุ้นเส้น ถือเป็นอาหารในกลุ่มข้าวและแป้งที่ให้พลังงานน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับปริมาณที่รับประทาน โดยวุ้นเส้นสุก 1 ทัพพี หรือประมาณ 60 กรัม ให้พลังงาน 40 กิโลแคลอรี ขณะที่ ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ 1 ทัพพี หรือเท่ากับ 50 กรัม และเส้นหมี่ 2 ทัพพี หรือประมาณ 54 กรัม จะให้พลังงานอยู่ที่ 80 กิโลแคลอรี หรือถ้าเทียบกับข้าวสุก 1 ทัพพี ประมาณ 60 กรัม ก็จะให้พลังงานเท่ากับ 80 กิโลแคลอรีเช่นกัน แต่ทั้งนี้จะอ้วนหรือไม่อ้วนก็ขึ้นอยู่กับปริมาณที่เรารับประทาน วุ้นเส้นจัดอยู่ในประเภทของอาหารสำเร็จรูป มีมาตรฐานในการควบคุมเพื่อให้ผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายมีความปลอดภัยในการบริโภค ซึ่งที่ผ่านมาปัญหาที่มักพบในวุ้นเส้นก็คือเรื่องของการปนเปื้อนของ “สารซัลเฟอร์ไดออกไซด์” หรือ “สารฟอกขาว”

สารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (Sulfur dioxide : SO<sub>2</sub>) เป็นก๊าซไม่มีสี ไม่ติดไฟ แต่มีกลิ่นฉุนรุนแรงทำให้หายใจไม่ออก แต่ละลายน้ำได้ดี ซึ่งสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เป็นสารในกลุ่ม ซัลไฟต์ (Sulfites) เป็นสารที่นิยมใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร เพราะเป็นสารกันเสียที่มีประสิทธิภาพสูงในการถนอมอาหาร ราคาถูก ง่ายต่อการใช้งาน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ ยีสต์ รา และแบคทีเรีย ช่วยกันหืน รวมทั้งยังใช้ในการยับยั้งปฏิกิริยาการเกิดสีน้ำตาลเนื่องจากเอนไซม์และที่ไมเอนไซม์ นิยมใช้กับอาหารหลากหลายประเภท โดยเฉพาะอาหารที่จำพวกผักและผลไม้ ผักผลไม้แห้ง ผักผลไม้ดอง ผักผลไม้แช่อิ่ม ผลไม้กวน แยม อาหารในกลุ่มน้ำตาล น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำเชื่อม อาหารที่มีการใช้เจลลาติน ถั่วบรรจุกระป๋อง หน่อไม้กระป๋อง เห็ดกระป๋อง อาหารแช่แข็ง เครื่องดื่มบางชนิด และอาหารจำพวกเส้นที่ทำจากแป้ง เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ และวุ้นเส้น สารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพหากร่างกายของเราได้รับในปริมาณที่มากเกินไป แต่โดยปกติถ้าได้รับในปริมาณไม่มากร่างกายมนุษย์จะมีเอนไซม์ที่สามารถเปลี่ยนซัลไฟต์เป็นสารซัลเฟต ซึ่งไม่มีพิษต่อร่างกายและถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะ สำหรับพิษของซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เมื่อสูดดมจะมีฤทธิ์กัดกร่อนต่อระบบทางเดินหายใจทำให้เกิดอาการระคายเคือง หากเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากจะทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องร่วง เวียนศีรษะ อาเจียน ซ็อก หมดสติ และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้ในผู้ที่แพ้มากหรือผู้ที่เป็นโรคหอบหืด โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดค่าความปลอดภัยต่อการบริโภคในชีวิตประจำวันของซัลเฟอร์ไดออกไซด์ว่าไม่ควรบริโภคเกิน 0.7 มิลลิกรัมซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ต่อ 1 วัน

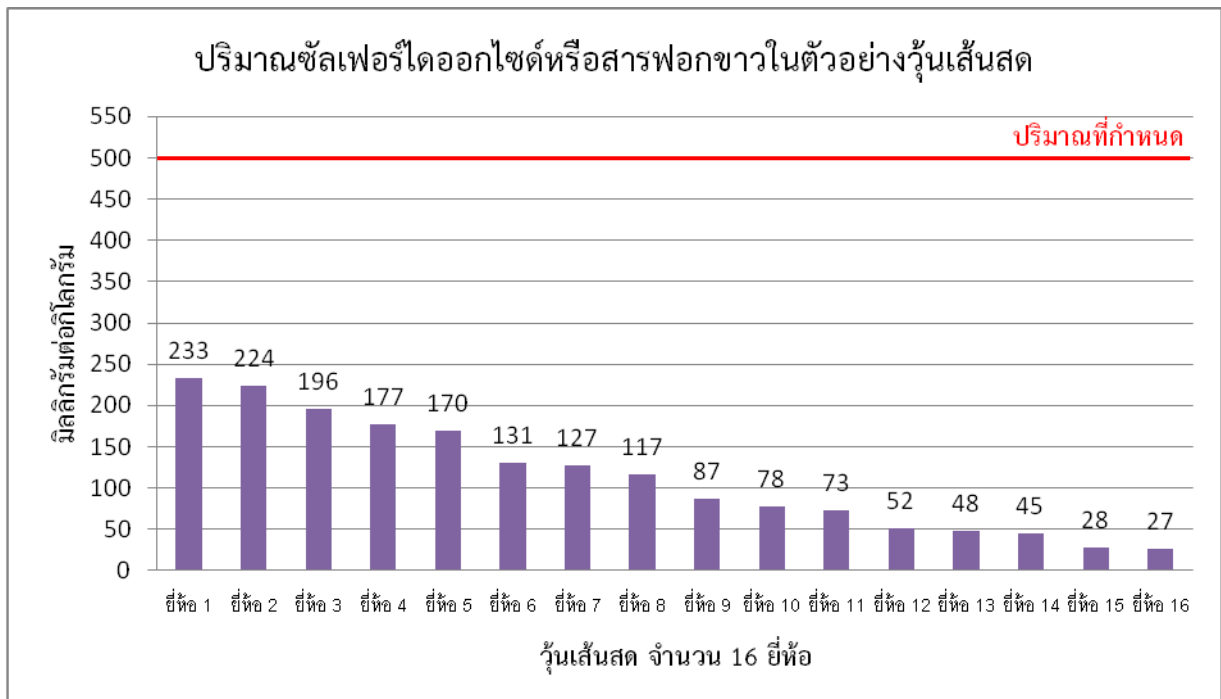
ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 281 (พ.ศ. 2547) เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร อ้างอิงตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง ข้อกำหนดการใช้วัตถุเจือปนอาหาร อนุญาตให้มีสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ในกลุ่มอาหารประเภท วุ้นเส้น เส้นหมี่ และเส้นก๋วยเตี๋ยว ได้สูงสุดไม่เกิน 500 มิลลิกรัม ต่อปริมาณอาหาร 1 กิโลกรัม

---

\* นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ที่ผ่านมา จากรายงานผลการทดสอบหาปริมาณซัลเฟอร์ไดออกไซด์หรือสารฟอกขาวในตัวอย่างวุ้นเส้นสด จำนวน 16 ตัวอย่าง ที่ขายทั่วไปตามท้องตลาด ของศูนย์ทดสอบของนิตยสารฉลาดซื้อ มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค เมื่อเดือนธันวาคม 2559 พบว่า มีการปนเปื้อนของซัลเฟอร์ไดออกไซด์ทั้ง 16 ตัวอย่างที่นำมาทดสอบ แต่ไม่เกินปริมาณที่กฎหมายกำหนด คือ พบสูงสุดไม่เกิน 500 มิลลิกรัม ต่อปริมาณอาหาร 1 กิโลกรัม (ดังแสดงในภาพด้านล่าง) และมีเพียงแค่ 7 ตัวอย่าง ที่แจ้งข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหารบดฉลาก ซึ่งตามประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่อง การแสดงฉลากของอาหารในภาชนะบรรจุ กำหนดไว้ว่าอาหารที่มีสารในกลุ่มซัลไฟต์ มากกว่าหรือเท่ากับ 10 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม ต้องมีการแสดงข้อมูลสำหรับผู้แพ้อาหาร ซึ่งจากการทดสอบครั้งนี้ พบว่า วุ้นเส้นสดทั้ง 16 ตัวอย่าง มีปริมาณซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (สารในกลุ่มซัลไฟต์) มากกว่า 10 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม การสำรวจครั้งนี้ยังพบว่ามีผลิตภัณฑ์วุ้นเส้นสดหลายยี่ห้อมีปัญหาเรื่องการแสดงฉลาก โดยแสดงข้อความไม่ครบถ้วน หรือไม่เป็นที่กฎหมายกำหนด

เลขาธิการมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า สารฟอกขาวมีคุณสมบัติ 2 อย่าง คือ กั้นบูดและฟอกขาว แม้ปริมาณที่พบในตัวอย่างวุ้นเส้นสดจะไม่เกินมาตรฐานของไทย แต่เมื่อเทียบกับมาตรฐานอาหารระหว่างประเทศ หรือ โคเดกซ์ (Codex) ถือว่าตัวอย่างวุ้นเส้นสดดังกล่าวมีสารฟอกขาวอยู่ปริมาณมาก ซึ่งเมื่อผู้ที่แพ้ หรือเป็นโรคหอบหืด รับประทานเข้าไปอาจเกิดอาการแพ้เฉียบพลัน และในคนปกติที่รับประทานในปริมาณมาก อาจเกิดอาการท้องร่วง เวียนศีรษะ อาเจียน และหมดสติได้ ดังนั้น เพื่อให้เกิดความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภค ที่ปัจจุบันนิยมวุ้นเส้นสดกันจำนวนมาก เนื่องจากเข้าใจว่าเป็นอาหารของคนรักสุขภาพ มีสารเจือปนน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย มูลนิธิเพื่อผู้บริโภคจึงเตรียมยื่นหนังสือถึงสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เพื่อเรียกร้องให้ควบคุมปริมาณสารฟอกขาวในวุ้นเส้นสด ควรมีไม่เกิน 20 มิลลิกรัมต่อปริมาณอาหาร 1 กิโลกรัม ตามมาตรฐานสากล หรือไม่ควรมีเลย และคุมเข้มวุ้นเส้นสดยี่ห้อใดที่มีสารฟอกขาวตั้งแต่ 10 มิลลิกรัมต่อปริมาณอาหาร 1 กิโลกรัม ขึ้นไปควรมีฉลากแสดงข้อมูลสารเจือปน และข้อความแจ้งสำหรับผู้แพ้อาหารนั้นด้วย



ภาพ แสดงปริมาณซัลเฟอร์ไดออกไซด์หรือสารฟอกขาวในตัวอย่างวุ้นเส้นสด จำนวน 16 ตัวอย่าง

เพื่อความปลอดภัยในการรับประทานวุ้นเส้นสด เราควรมีหลักในการสังเกตเบื้องต้นในการเลือกซื้อวุ้นเส้นสด ดังนี้

1. เลือกซื้อวุ้นเส้นสดที่ขนาดเส้นมีความสม่ำเสมอ เส้นใส ดูออกเป็นสีขาวเล็กน้อย เมื่อต้มแล้วมีความเหนียวยืดหยุ่น เส้นไม่เกาะกัน
2. ต้องไม่มีกลิ่นอับ ไม่มีเชื้อรา หรือสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ ปนเปื้อนมาในบรรจุภัณฑ์
3. ซื้อจากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้
4. ข้อมูลบนฉลากต้องครบถ้วน มีชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อ และที่ตั้งผู้ผลิต เลข อย. แจ้งปริมาณบรรจุ แสดงส่วนประกอบสำคัญเป็นร้อยละของน้ำหนัก มีวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

และที่สำคัญคือ ในการนำวุ้นเส้นมาปรุงประกอบอาหาร ต้องยึดหลักด้านสุขลักษณะในการปรุงประกอบอาหาร ได้แก่ การปรุงให้สุกอย่างทั่วถึง อุปกรณ์ที่ใช้สะอาด ผู้ปรุงมีสุขนิสัยที่ถูกต้อง สถานที่เตรียมปรุงต้องมีการดูแลและทำความสะอาด และควรรับประทานภายใน 2-4 ชั่วโมง ก็จะทำให้รับประทานอาหารที่ปรุงประกอบจากวุ้นเส้นได้อย่างอร่อยและปลอดภัย

แหล่งที่มา : มูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

[http://www.consumerthai.org/news-consumerthai/ffc-news/3789-600214\\_news.html](http://www.consumerthai.org/news-consumerthai/ffc-news/3789-600214_news.html)