



มัน! มา กับอาหาร

ระวังแคลเซียมในสาหร่าย

ว่ากันว่า “สาหร่ายทะเล” เป็นอาหารที่มีปริมาณโปรตีนสูงเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ที่สำคัญมีใยอาหารสูง มีไอโอดีนมากเพื่อความ ต้องการของร่างกาย และมีไขมันต่ำ

ปัจจุบันเราจะเห็นสาหร่ายแห้งวางขายกันอยู่ทั่วไป ทั้งตามร้านของชำ ซูเปอร์มาร์เกต ร้านสะดวกซื้อต่างๆ มีทั้งแบบที่สามารถนำไปปรุงอาหารได้ และแบบแผ่นปรุงรสรับประทานกันได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่จะติดใจกันที่รสชาติเค็มๆ มักหาซื้อกินกันยามว่าง

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างสาหร่ายทะเลจำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ตรวจการปนเปื้อนของแคลเซียม

ปรากฏว่า ทุกตัวอย่างพบการปนเปื้อนของแคลเซียมเกินมาตรฐานฉบับร่างของโคเด็กซ์ทั้งสิ้น!

ตามมาตรฐานโคเด็กซ์ (ฉบับร่าง) แม้ยังไม่มีการกำหนดมาตรฐานการปนเปื้อนสารแคลเซียมในสาหร่ายทะเล

แต่กำหนดให้ผักใบ มีสารแคลเซียมปนเปื้อนได้ไม่เกิน 0.2 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ที่เลือกพิสุจน์เข้าแคลเซียมในสาหร่าย เนื่องจากสาหร่ายที่เราเห็นๆกันอยู่นี้มาจากทะเล และแคลเซียมเป็นโลหะหนักชนิดที่มักพบปนเปื้อนอยู่ในทะเล

นอกจากนี้แล้ว ยังพบได้ในสีย้อมผ้า หมึกพิมพ์ หรือสีที่ใช้ทำภาชนะเคลือบ การปนเปื้อนแคลเซียมในอาหารอาจเกิดจากการใช้สีที่ไม่ถูกต้องใส่ในอาหาร หรือจากภาชนะบรรจุอาหาร

พิษภัยของแคลเซียม หากได้รับในปริมาณที่ต่ำจะไปสะสมอยู่ที่ไต แต่ถ้าได้รับเข้าไปในปริมาณมากๆ จะไหลเวียนเข้าไปยังตับ และสะสมในตับ

อาการเฉียบพลันของผู้ที่ได้รับแคลเซียมในปริมาณมากๆ คือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เป็นตะคริวที่ท้อง และอาจมีอาการท้องร่วงอย่างแรง

นอกจากแคลเซียมจะรบกวนระบบการหมุนเวียนและดูดซึมของวิตามินดี แคลเซียม และคอลลาเจนในร่างกาย ยังมีผลทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน โรคกระดูกน่วม และเป็นพิษต่อกระดูกทำให้กระดูกกร่อน

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว ใช่ว่าจะไม่รับประทานสาหร่ายทะเลกันเลย

ยังคงรับประทานกันได้ แต่...ควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม และไม่บ่อยจนเกินไป !!!



ผลการวิเคราะห์ปริมาณแคลเซียมในสาหร่ายทะเล

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ

ปริมาณแคลเซียม
(มิลลิกรัม/กิโลกรัม)

สาหร่ายทะเลแห้ง

0.52

สาหร่ายทะเลแห้ง

1.25

สาหร่ายทะเลแห้ง นำเข้าจากจีน

1.16

สาหร่ายทะเลแห้ง นำเข้าจากจีน

0.63

สาหร่ายทะเลแห้ง

3.35

สาหร่ายทะเลปรุงรส

1.76

วันที่วิเคราะห์ 14-23 ม.ค. 47 วิธีวิเคราะห์ สอ. T 945 based on AOAC (1995), 973.34

ฝ่ายบริการข้อมูล/ฝ่ายบริการทดสอบ สถาบันอาหาร องค์การเศรษฐกิจกระทรวงอุตสาหกรรม
Ins. 0-2886-8088 WWW.nfi.or.th