ใน ขนมอบ มีอะไร ?

รู้ไหมขนมอบที่เราชอบกิน เช่น ขนมปังสอดไส้ เค้ก โดนัท ขนมปังกรอบ ฯลฯ มีอะไรอยู่ในนี้บ้าง

ร่วมบอกเล่าโดย ครูเก็จ
และนักวิจัยรุ่นจิ๋ว

ใส่สีสังเคราะห์

ใส่สารกันบูด

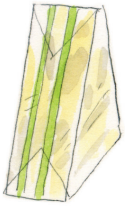
วางทิ้งทั้งวัน
ก็ไม่บูดไม่เสีย

สีสันรุนแรง
ดูน่ากลัวไหม

ร้านนาย มอนเต้

มีอะไรอยู่ในขนมอบบ้างนะ

ขนมปังสอดไส้ แซนด์วิช
เค้ก โดนัท ขนมปังกรอบ ฯลฯ
ชื่อขนมเหล่านี้ เราเรียกรวมกันว่า
‘ผลิตภัณฑ์ขนมอบ’
เป็นหนึ่งในอาหารยอดฮิต
ที่เด็ก ๆ ชอบกินเป็นประจำ



การสำรวจพบว่า ขนมอบ
ไส้หวาน ไส้ครีม ที่วางขายได้หลายวัน
โดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น มักพบ
‘สารกันบูด’* มากมายหลายประเภท

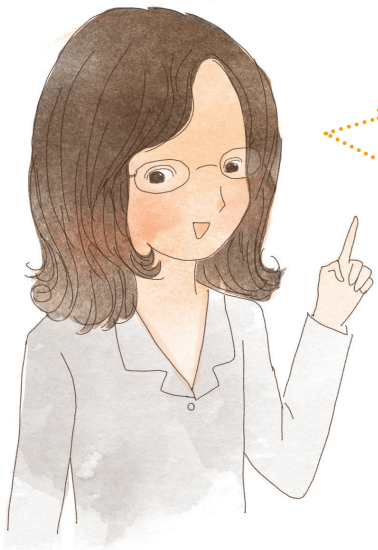
* สารกันบูด มีชื่อเรียกทางวิชาการว่า วัตถุกันเสีย

ขนมอบประเภท มีไส้...มีหน้า

“ขนมอบ **มีไส้ มีหน้า** ที่เก็บนอกตู้เย็น
ข้ามวันข้ามคืน...ก็ไม่เน่า ไม่เสีย
มักพบ **สารกันบูด** สูงกว่า
ขนมอบ แบบแห้ง ไม่มีไส้ มีหน้า”

กรดเบนโซอิก เป็น **สารกันบูด**
มักพบในขนมอบที่เก็บไว้ค้างคืนก็ไม่บูดเน่า

หากผลิตภัณฑ์ที่ใช้ป้ายขนม หรือใช้ทำไส้ขนม
มีการใช้ **กรดเบนโซอิก** เป็น **สารกันบูด**
สารนี้ก็จะเข้ามาอยู่ในขนมอบได้



จำไว้นะจ๊ะเด็ก ๆ
ขนมอบมีหน้า มีไส้
ไม่ใช้สารกันบูด
ต้องเก็บในตู้เย็น

ใครชอบกิน ‘ขนมปังสอดไส้’ กับ ‘แซนด์วิชสอดไส้’
ลองดูข้อมูลในตารางนี้ก่อนดีไหม
ว่าควรกินขนมสุดโปรดในปริมาณเท่าใด
การรับ กรดเบนโซอิก เข้าสู่ร่างกาย
จึงไม่เกินค่าความปลอดภัย (ค่า ADI)

ทานวันละ 3 ชิ้น
ก็พอแล้วนะ

หากนักเรียนทาน **ขนมอบ** ที่
“ใส่ กรดเบนโซอิก
ที่ใช้กันทั่ว ๆ ไป”

หากนักเรียนทาน **ขนมอบ** ที่
“ใส่ กรดเบนโซอิก
ที่ใช้กันมาก ๆ”

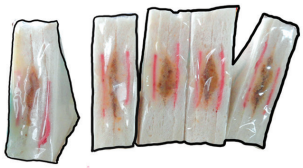
ถ้าใน 1 วัน เด็กประถมทานขนมอบ	พบสารปานกลาง	ไม่ควรทานเกิน	พบสารสูงสุด	ไม่ควรทานเกิน
ขนมปังสอดไส้ (1 ชิ้น หนัก 45 กรัม)	8 มิลลิกรัม ต่อชิ้น	3 ชิ้น ต่อ 1 วัน	35 มิลลิกรัม ต่อชิ้น	1 ชิ้น ต่อ 1 วัน
แซนด์วิชสอดไส้ (1 ชิ้น หนัก 50 กรัม)	12 มิลลิกรัม ต่อชิ้น	3 ชิ้น ต่อ 1 วัน	32 มิลลิกรัม ต่อชิ้น	1 ชิ้น ต่อ 1 วัน

จำได้ไหม เรายังได้รับ **สารกันบูด** จากอาหารอื่นอีกนะ...
เลือกกิน **ขนมอบ** ที่ไม่ใส่ **สารกันบูด** ดีกว่าไหม ?

อย่ากินเยอะ
อย่ากินบ่อย

ขนมอบไส้เนื้อสัตว์

เด็ก ๆ หลายคนคงชอบกิน ขนมปังไส้กรอก โตเกียวไส้กรอก แซนด์วิชไส้แฮม ไส้หมูหยอง ไส้ปูอัด ฯลฯ

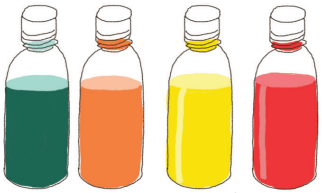


ขนมอบพวกนี้มักมี **'สารกันบูด'** ประเภท **ไนเตรต** และ **ไนไตรต์** ที่เจือปนมากับ **เนื้อสัตว์แปรรูป** ที่ใช้ทำไส้ขนมนั่นเอง

อย่ากินเยอะ
อย่ากินบ่อย

การใช้ **ไนเตรต - ไนไตรต์** ต้องระมัดระวังอย่างมาก **เพราะเป็นสารที่มีความเป็นพิษต่อคนสูง**

กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้สารนี้ได้ใน **ผลิตภัณฑ์เนื้อหมัก** ได้แก่ *ไส้กรอก แฮม เบคอน แหนม กุนเซียง* เท่านั้น และต้องใช้ในปริมาณจำกัดด้วยนะ



สีสังเคราะห์ผสมอาหารชนิดน้ำ

ใน ขนมอบ ยังมีสารอะไรอีก

นอกจาก **สารกันบูด** แล้ว
ยังพบการเจือปนของ
‘สีสังเคราะห์ผสมอาหาร’
อีกหลายชนิด

สีสังเคราะห์
ผสมอาหารชนิดผง

สีสังเคราะห์
ผสมอาหารชนิดผง

ที่ควรระวัง คือ
ขนมอบที่ใช้สารเคมีสังเคราะห์รวมกัน
หลาย ๆ ชนิดหากกินมาก ๆ เป็นประจำ อาจก่อปัญหา
ต่อสุขภาพเด็ก (มีการศึกษาพบพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่งในเด็กเล็ก
ที่ดื่มน้ำผสมสารกันบูดประเภทกรดเบนโซอิก
กับสีสังเคราะห์บางชนิด)

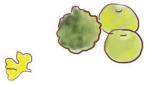
เลือกรับประทาน ขนมอบ อย่างไร ให้ปลอดภัย

- ควรซื้อผลิตภัณฑ์ขนมอบ ที่บอกวันผลิต วันหมดอายุ สถานที่ผลิต และมีเครื่องหมาย อย.
- ควรเลือกซื้อที่ระบุว่า **‘ไม่ใส่วัตถุกันเสีย’ ‘ไม่ใส่สีสังเคราะห์’**
- ไม่ควรซื้อขนมอบ ที่เก็บไว้นอกตู้เย็นนานหลายวัน ก็ยังไม่เสีย ไม่มีเครื่องหมาย อย. มากินเป็นประจำ

และปลอดภัยที่สุด คือ

- เลือกปรุงประกอบอาหาร สดใหม่กินเองให้เป็นประจำ เพียงเท่านี้เราก็จะปลอดภัยจาก**สารกันบูด**

แซนด์วิชทำเอง
ส่วนประกอบ
ขนมปังโฮลวีทไม่ใส่สารกันบูด
ผักสดปลอดสารเคมี



"อร่อยอย่างเดียวไม่พอ
ต้องปลอดภัยด้วยนะตัวเอง
รักนะ จุ๊บๆ"

ข้อแนะนำ เพื่อให้เด็กๆ ปลอดภัย นั่นคือ

- อย่ากินอาหารแปรรูปที่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี เช่น **สารกันบูด สีสังเคราะห์ สารปรุงแต่งกลิ่นรส สังเคราะห์** ทุกวัน ต้องสลับกินอาหารอื่น ที่ไม่ใช้สารเคมีเหล่านี้
- กินผักผลไม้สดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยขับสารพิษ
- ถ้าอยากกินอาหารปรุงแต่งเหล่านี้ ต้องเลือกที่มี อย. และอย่ากินเยอะ อย่ากินบ่อย หากเรากินอาหารที่ **ใส่สารเคมีสังเคราะห์** เหล่านี้เป็นประจำ จะป่วยเป็นโรคร้ายในอนาคต

โครงการวิจัยด้านการส่งเสริมความรู้ในการจัดการความปลอดภัยการบริการอาหารโรงเรียน

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้แต่ง ผศ.ดร.เวณิกา เบ็ญจพงษ์

ผศ.ดร.อาณดี นิติธรรมยง

นายจักรกฤษณ์ สกลกิจติณภากุล

จัดทำโดย สำนักส่งเสริมการใช้ประโยชน์ สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)

2003/61 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 0 2579 7435 ต่อ 3301 — 3313 โทรสาร : 0 2579 9803

http://www.arda.or.th

ด้วยความปรารถนาดีจาก ครูเก็จ และนักวิจัยรุ่นจิ๋ว