



มารู้จัก ไส้เตุรทและไส้ไตรท์ กันเถอะ!

เรียบเรียงโดย นางวิไลรัตน์ เชี่ยวชาญ

นักวิชาการสุขาภิบาลชำนาญการ



ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น **ไส้กรอก ไบโหล่น่า กุขเชียง แหหม ไส้กรอกอีสาน**

เป็นอาหารยอดนิยมของคนในปัจจุบัน คงไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่เคยบริโภคอาหารเหล่านี้ และหากกล่าวถึง ดินประสิ่วทุกคนคงรู้จักกันดีว่าเป็นสารเคมีที่นิยมใส่ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป แท้จริงแล้วดินประสิ่ว ก็คือโพแทสเซียมไนเตรท นั่นเอง สารไนเตรท และไนไตรท์ ที่นิยมใช้มี 4 รูปแบบ ได้แก่ โพแทสเซียมไนเตรท โซเดียมไนเตรท โพแทสเซียมไนไตรท์ และโซเดียมไนไตรท์



ทำไมต้องใส่ ไส้เตุรทและไส้ไตรท์?

สำหรับโซเดียมไนเตรทและโซเดียมไนไตรท์ จัดเป็นวัตถุเจือปนอาหารที่มีการใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีคุณสมบัติช่วยในการตรึงสีของเนื้อสัตว์ ให้มีสีแดง น่ารับประทาน ช่วยยับยั้งการเน่าเสีย ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์พวก คลอสทริเดียม โบทูลินัม (*Clostridium botulinum*) และคลอสทริเดียม เพอร์ฟริงเจนส์ (*Clostridium perfringens*)



อันตรายของไส้เตุรทและไส้ไตรท์



จากงานวิจัยหลายเล่ม พบว่าสารไนเตรทสามารถเปลี่ยนเป็นไนไตรท์ได้โดยเชื้อแบคทีเรียในปากจะทำปฏิกิริยากับสารเอมีนที่อยู่ในอาหารบางชนิดซึ่งทำให้เกิด "สารไนไตรทามีน" ซึ่งสารไนไตรทามีนเป็นสารเคมีที่อาจทำให้เกิด ไส้ไตรท์ คือ ไส้ไตรท์สามารถเปลี่ยนสีโมโกลบินเป็นเมทฮีโมโกลบิน ซึ่งส่งผลให้ฮีโมโกลบินไม่สามารถทำหน้าที่ขนส่งออกซิเจนได้ ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย หายใจหอบถี่ ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรง อาจเกิดอาการรุนแรงจนเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก เป็ดต้น

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 381)

พ.ศ. 2559 เรื่องวัตถุเจือปนอาหาร (ฉบับที่ ๔)

ห้ามใส่ไส้เตุรท ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูปทุกชนิด

แต่สำหรับไส้ไตรท์ อนุญาตให้ใส่ได้ในปริมาณที่กำหนด คือ ไม่เกิน 80 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ในผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป ได้แก่ ไส้กรอก ไบโหล่น่า กุขเชียง แหหม ไส้กรอกอีสาน แต่หากเป็น **ไส้กรอกประเภทมควีน ห้ามใส่ไส้ไตรท์โดยเด็ดขาด**



หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภท ปิ้งย่าง ทอดไฟแรง

จำกัดปริมาณการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์แปรรูปให้เหมาะสม

สังเกตเครื่องหมาย อย. บนผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป

ทานอย่างไรให้ปลอดภัยจากสารไนเตรทและไนไตรท์

รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย ไม่รับประทานอาหารประเภทเดิมเป็ดต้น

สังเกต วัน เดือน ปีที่ผลิต และวันหมดอายุ บนผลิตภัณฑ์อาหารเนื้อสัตว์แปรรูป

อ่านข้อมูลส่วนผสมของผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์แปรรูป เพื่อให้ทราบว่าไส้ไตรท์มีปริมาณตามที่กฎหมายกำหนดหรือไม่



ที่มาของข้อมูล

- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 381 พ.ศ.2559 เรื่อง วัตถุเจือปนอาหาร
- www.pakhydro.blogspot.com/2009/03/blog-post_7084.html
- www.th.wikipedia.org/wiki
- www.lovefitt.com/healthy-fact
- วารสารพิษวิทยาไทย (Thai J Toxicology 2016) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล



กองสุขาภิบาลอาหาร สำหรับอนามัย กรุงเทพมหานคร



@foodsantiation

เลขที่ 10 อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 1040



Food Sanitation Division Health Department BMA

โทรศัพท์ 0 2035 1861-2 โทรสาร 0 2035 1861-2 ต่อ 5

