



สีส่น อันตราย

ภัยร้ายใกล้ตัว

สีผสมอาหาร เป็นวัตถุเจือปนอาหารชนิดหนึ่งซึ่งใช้เพื่อปรุงแต่งอาหารให้แลดูสวยงามดึงดูดใจผู้บริโภค หรือเพื่อปิดบังข้อบกพร่องของอาหาร โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่ สีสังเคราะห์ และสีธรรมชาติ

สีธรรมชาติ

คือ สีที่ได้จากการสกัดจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ปลอดภัยต่อการบริโภค อาจได้จากทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งนับว่ามีความปลอดภัยที่สุด เช่น สีแดงจากแครอท สีเหลืองจากขมิ้น สีเขียวจากใบเตยหอม

สีสังเคราะห์

คือ สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ซึ่งมีลักษณะถูกต้องตามข้อกำหนดและปลอดภัยต่อการบริโภค เช่น Ponceau 4 R (สีแดง) Sunset Yellow F C F (สีเหลือง) และ Fast Green F C F (สีเขียว)

อันตรายจากการใช้สีผสมอาหารที่ไม่ถูกต้อง !!

อันตรายส่วนใหญ่เกิดจากการใช้สีสังเคราะห์ที่ไม่ถูกต้องตามข้อกำหนดเช่น ใช้สีย้อมผ้า ซึ่งเป็นสีที่มีสารพิษมีโลหะหนัก เช่น ตะกั่วปรอท สารหนู และโครเมียม เจือปนอยู่ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค

ตะกั่ว

ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ โลหิตจาง หากสะสมเรื้อรังจะทำให้เป็นอัมพาตที่แขน ขา เพื่อ ชักกระตุก และอาจหมดสติได้

ปรอท

ทำให้มีอาการคลื่นไส้ ปวดท้องรุนแรง ท้องเดิน หากสะสมเรื้อรังจะทำให้เหงือกบวมแดงคล้ำ และเบื่ออาหาร

สารหนู

ทำให้เกิดระบบทางเดินอาหารผิดปกติ หัวใจวายหรือตับอักเสบได้

โครเมียม

หากสะสมในร่างกายเกินขนาดจะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ กระหายน้ำ อาเจียน และปัสสาวะเป็นพิษ

การป้องกันอันตรายจากการใช้สีผสมอาหารที่ไม่ถูกต้อง

ผู้ประกอบการ

ควรเลือกใช้สีที่ได้จากธรรมชาติ หากจะต้องใช้สีสังเคราะห์ ต้องใช้เฉพาะสีที่อนุญาตให้ใช้สีผสม-

อาหารเท่านั้น และต้องใช้ในตามปริมาณที่กำหนด และพึงระลึกว่าการใช้สีที่ห้ามบริโภค มาผลิตหรือผสมอาหารจำหน่าย ต้องได้รับโทษตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 "กรณีผลิตอาหารที่ไม่บริสุทธิ์ ซึ่งต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ"

ผู้บริโภค

ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีสีอ่อนๆ หรือ สีธรรมชาติ หรือเลือกบริโภคแต่อาหารที่แน่ใจว่ามีสีผสมอาหาร

ที่ปลอดภัยเท่านั้น เช่น สังเกตจากเครื่องหมาย ออย. หรือเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ใส่สี เพราะว่ามีสีผสมอาหารนั้นไม่ได้ให้คุณค่าแก่ร่างกายเลย นอกจากความสวยงามน่ารับประทาน

ที่มาของข้อมูล: ผู้จัดทำเอกสารนี้ได้รับข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566 สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข | ผู้จัดทำเอกสารสุขภาพอาหารสำหรับเจ้าหน้าที่ (Principles of Food Sanitation Inspector) สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรุงเทพมหานคร | สืบค้นเอกสารจากกรมราชทัณฑ์ เว็บไซต์ราชทัณฑ์ http://ello.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id_L1=27&id_L2=15565&id_L3=451 (วันที่ค้นข้อมูล: 21 มกราคม 2568) | การใช้สีผสมอาหาร จากกรมราชทัณฑ์ ทำโดยฉบับปรับปรุง เว็บไซต์ราชทัณฑ์ <https://www.honestdocs.co/use-of-natural-food-coloring> (วันที่ค้นข้อมูล: 21 มกราคม 2568) | พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522



FB: @กองสุขาภิบาลอาหาร



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. โทรศัพท์ 0-2035-1861-2 โทรสาร 0-2035-1861-2 ต่อ 5