



สี ส้ม เคน ะห์ ใน ซูชิ



ซูชิหรือข้าวปั้นมีหน้า เป็นอาหารญี่ปุ่นที่มีส่วนประกอบเป็นข้าวที่ผสมน้ำส้มสายชู รับประทานคู่กับ ปลา เนื้อ หรือของคาวชนิดต่างๆ ซึ่งซูชิมีหน้าต่างๆ หลากหลาย เช่น ปลาแซลมอน ปลาโอ ปลาทูน่า ไข่หวาน ไข่ปลา-แซลมอน หนวดปลาหมึกยักษ์ กุ้ง แดงกวาดอง ไข่หอยเม่น ปลาไหล ปลาหมึกผัด ไข่กุ้ง และย่ำสาหร่าย โดยตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 389) พ.ศ. 2561 เรื่อง วัตถุเจือปนในอาหาร (ฉบับที่ 5) หมวดอาหารประเภท ผัก สาหร่ายทะเล ในน้ำส้มสายชู น้ำมัน น้ำเกลือ หรือซอสถั่วเหลือง และหมวดอาหารประเภท คาร์เวียร์และผลิตภัณฑ์จากไข่ปลาชนิดอื่นๆ มีการระบุปริมาณการใส่สีสังเคราะห์ในอาหารประเภทดังกล่าวไว้ ซึ่งหากร่างกายได้รับสีสังเคราะห์เป็นประจำ สีดังกล่าวก็จะไปสะสมอยู่ในร่างกายทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ เพราะในสีผสมอาหารมีส่วนผสมของโลหะหนัก เช่น ตะกั่ว สารหนู โครเมียม สังกะสี อยู่ด้วยจะขัดขวางการดูดซึมอาหาร และทำให้เกิดอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อ่อนเพลีย และ ทำให้ตับและไตทำงานหนัก จนอาจมีอาการของตับและไตอักเสบได้



การป้องกันอันตรายจากสีผสมอาหาร



หน่วยงานของรัฐ

- ตรวจสอบคุณภาพอาหารให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด รวมทั้งกำกับดูแลและควบคุมให้ผู้ประกอบการปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมาย
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สีผสมอาหารกับผู้ประกอบการและผู้บริโภค
- จัดทำสื่อเพื่อเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ



ผู้บริโภค



- เลือกซื้อหรือบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ใส่สี หรือใส่สีธรรมชาติ
- ถ้าซื้ออาหารหรือเครื่องดื่มใส่สีที่บรรจุในภาชนะปิดสนิท ให้เลือกซื้อ โดยสังเกตจากข้อความบนฉลาก และต้องมีเลขทะเบียนตำรับอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าเป็นสีผสมอาหารที่ปลอดภัย
- ช่วยกันสอดส่องดูแลและแจ้งเบาะแส กรณีที่ผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารที่ไม่ปลอดภัย



ผู้ประกอบการ



- ควรมีความตระหนักต่อสุขภาพของผู้บริโภค ไม่เอาเปรียบผู้บริโภค
- เลือกใช้สีเฉพาะที่ใช้ผสมอาหารเท่านั้น และใช้ในปริมาณที่อนุญาตให้ใช้อย่างเคร่งครัด
- การเลือกซื้อสีผสมอาหาร ต้องสังเกตข้อความบนฉลากดังนี้
 - แสดงชื่อกลุ่มหน้าที่ของวัตถุเจือปนอาหาร "สีธรรมชาติ หรือสีสังเคราะห์" และชื่อเฉพาะ
 - ชื่อสามัญของสี

- เลขสารบบอาหาร
- ชื่อและที่ตั้งของสถานที่ผลิตหรือผู้แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย
- ปริมาณของอาหารเป็นระบบเมตริก
- ส่วนประกอบสำคัญโดยประมาณเป็นร้อยละของน้ำหนักเรียงจากมากไปหาน้อย
- วันเดือนปีที่ผลิต หมวดอายุ หรือควรบริโภคก่อน
- วิธีใช้



ออกแบบโดย นายณัฐชนน ชุมนชื่น พนักงานช่วยงานด้านสาธารณสุข

รายการอ้างอิง: 1. อะไรอยู่ใน...ย่ำสาหร่ายญี่ปุ่น มันมากกับอาหาร หน้า 7 ไทยรัฐ วันที่ 17 ตุลาคม 2557 ค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/comefoodInfo.php?id=355> |

2. ศูนย์ทดสอบฉลาดซื้อ พบไข่กุ้ง 3 ตัวอย่าง ใส่สีสังเคราะห์เกินมาตรฐาน ปี 2558 ค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2562 จาก <https://www.isranews.org/isranews-news/37566-isranews290358.html> |

3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 389) พ.ศ. 2561 เรื่อง วัตถุเจือปนในอาหาร (ฉบับที่ 5)

กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

อาคารสำนักงานเขตราชเทวี ชั้น 8 เลขที่ 10 ถนนพญาไท แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 | โทรศัพท์ 0-2035-1861-2 โทรสาร 0-2035-1861-2 ต่อ 5

