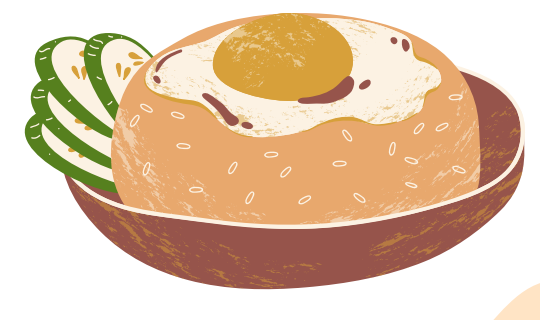
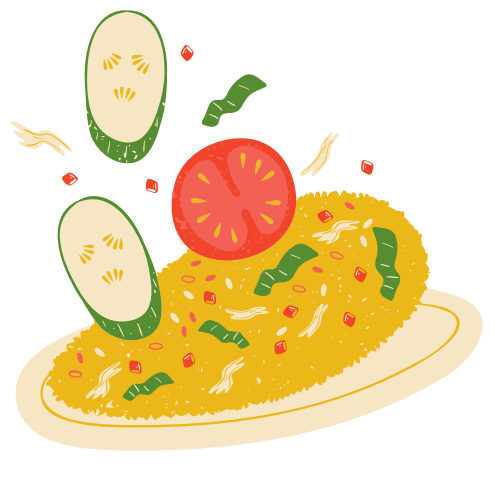


ความอร่อยที่มากับอันตราย (ผงชูรส)

ผงชูรส คืออะไร?

ผงชูรส มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “โมโนโซเดียมกลูตาเมต” (MONOSODIUM GLUTAMATE) ผลิตจากกระบวนการหมักแป้งมันสำปะหลัง ทำปฏิกิริยากับกรดเกลือได้กรดกลูตาเมต ผงชูรสมีลักษณะเป็นผลึกสีขาว ผู้บริโภคนิยมใส่ผงชูรสในอาหาร โดยเชื่อว่าจะช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้น ซึ่งผงชูรสจะละลายไขมันให้ผสมกลมกลืนกับน้ำ ทำให้มีรสเหมือนน้ำต้มเนื้อ และกระตุ้นปฏิกิริยาประสาทของลิ้นกับคอ ทำให้อาหารมีรสหวานอร่อยมากยิ่งขึ้น



อันตรายจากผงชูรส ผงชูรสได้รับการยอมรับในเรื่องของสารปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติอร่อยขึ้นก็จริง แต่การบริโภคเกินต้องจำกัดการรับประทาน เนื่องจากผงชูรสมีส่วนผสมอื่นเจือปนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น โชดไฟ กรดเกลือ กรดกำมะถัน นอกจากนี้ ผงชูรสปลอม ยังมีการนำสารบอแรกซ์ หรือ นำประสานทองมาผสม

อาการแพ้ผงชูรส เรียกว่า “ไซนีสเรสเตอรอชิงซินโดรม” หรือ “โรคภูมิแพ้ตาจีน” มักพบมีอาการชาที่ปาก ลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม ต้นคอ หน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน กระจายน้ำ หัวใจเต้นช้าลง บางรายมีอาการแพ้หนัก มีอาการชาบริเวณใบหน้า หู หัวใจเต้นเร็ว อาจเป็นอัมพาตตามแขน ขาชนิดชั่วคราวได้



คำแนะนำในการใช้ผงชูรส

องค์การอนามัยโรค ได้แนะนำการใช้ผงชูรสให้ปลอดภัย โดยกำหนดให้รับประทานผงชูรสได้ไม่เกินวันละ ๖ กรัม (ประมาณ ๑ ช้อนชา) ต่อน้ำหนักตัว ๕๐ กิโลกรัม และไม่ควรใช้กับสตรีมีครรภ์ หรือ เด็กทารกที่มีอายุต่ำกว่า ๑๒ สัปดาห์



- แหล่งที่มา
- เอกสารเผยแพร่ทางวิชาการ เรื่อง ผงชูรส (Monosodium Glutamate) กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://infofile.pcd.go.th> (วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๔)
 - Infographic กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (ออนไลน์) สืบค้นจาก <http://www.anamai.moph.go.th> (วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔)

