

การรวบรวมข้อมูลปริมาณพลังงาน น้ำตาล เกลือ และ
ไขมันอาหารบรรจุเสร็จพร้อมรับประทาน

นาย เกริกกล้า ฮวดเจริญ
นางสาว จิระดา เจริญมานพ

โครงการพิเศษนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาเภสัชศาสตรบัณฑิต
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2552

ENERGY, SUGAR, SALT, AND TOTAL FAT
CONTENTS OF READY TO EAT FOOD

MISTER KERKKLA HUADCHAROUN
MISS JIRADA CHAROENMANOP

A SPECIAL PROJECT SUBMITTED IN PARTIAL FULFILMENT
OF THE REQUIREMENT FOR
THE BACHELOR DEGREE OF SCIENCE IN PHARMACY
FACULTY OF PHARMACY
MAHIDOL UNIVERSITY

โครงการพิเศษ
เรื่อง การรวบรวมข้อมูลปริมาณพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันอาหารบรรจุ
เสร็จพร้อมรับประทาน

(นายเกริกกล้า ฮวดเจริญ)

(นางสาวจิระดา เจริญมานพ)

(ผศ.ดร.วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา)

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผศ.ผุสนี ทัดพินิจ)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การรวบรวมข้อมูลปริมาณพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันอาหารบรรจุ เสร็จพร้อมรับประทาน

เกริกกล้า สวดเจริญ, จิระดา เจริญมานพ

อาจารย์ที่ปรึกษา : วราภัสร์ พากเพียรกิจวัฒนา, ผุสณี ทัดพิณีจ

ภาควิชาอาหารเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คำสำคัญ : รวบรวม, ฉลากโภชนาการ, พลังงาน, น้ำตาล, เกลือ, ไขมัน, อาหารสำเร็จรูป

โครงการนี้ทำการสำรวจและรวบรวมข้อมูลปริมาณพลังงาน น้ำตาล เกลือ และไขมันของอาหารบรรจุเสร็จพร้อมรับประทานที่ได้รับความนิยมในหมู่นักศึกษา โดยทำการศึกษากลุ่มอาหาร 2 กลุ่ม คือ กลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป และ ขนมขบเคี้ยวที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาด เพื่อสำรวจส่วนประกอบของอาหารบรรจุเสร็จพร้อมรับประทาน และสามารถใช้ประโยชน์ในการเลือกซื้ออาหารและเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการหรือภาวะทางโภชนาการ

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มอาหารกึ่งสำเร็จรูป คือ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (เส้นบะหมี่/เส้นเล็ก/เส้นหมี/เส้นใหญ่/วุ้นเส้น) ให้พลังงานคิดเป็นหน่วยกิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค อยู่ระหว่าง 130-280 กิโลแคลอรี โดยเส้นบะหมี่ให้พลังงานมากที่สุด และพลังงานส่วนใหญ่มาจากไขมัน ส่วนวุ้นเส้นให้พลังงานน้อยที่สุด ส่วนปริมาณโซเดียมในอาหารกลุ่มนี้จะอยู่ระหว่าง 1,030-2,230 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค โดยผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณโซเดียมมากที่สุดคือ วุ้นเส้น และน้อยที่สุดคือ เส้นบะหมี่ กลุ่มไอ้กึ่งสำเร็จรูปให้พลังงานอยู่ระหว่าง 150-160 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งหน่วยบริโภค โดยมีปริมาณโซเดียมระหว่าง 1,150-1,310 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ส่วนซूपญี่ปุ่นกึ่งสำเร็จรูปให้พลังงานและปริมาณโซเดียมต่ำสุด คือให้พลังงานอยู่ในช่วง 20-30 กิโลแคลอรี และมีปริมาณโซเดียมอยู่ระหว่าง 380-660 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภคเท่านั้น ผลจากการสำรวจกลุ่มขนมขบเคี้ยว ซึ่งได้แก่มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวอบกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ ถั่วอบกรอบ ปลาเส้น ที่ทำการปรับให้หน่วยบริโภคมีน้ำหนัก 30 กรัม พบว่าขนมขบเคี้ยวให้พลังงานอยู่ระหว่าง 100-182 กิโลแคลอรี โดยผลิตภัณฑ์ถั่วอบกรอบให้พลังงานมากที่สุด ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ให้พลังงานน้อยที่สุดคือ ปลาเส้น ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณไขมันน้อยที่สุดด้วย (0.5 กรัม) ส่วนผลิตภัณฑ์อื่นๆ มีปริมาณไขมันอยู่ในช่วงระหว่าง 3-14 กรัมต่อน้ำหนัก 30 กรัม ปริมาณโซเดียมในกลุ่มขนมขบเคี้ยวอยู่ระหว่าง 64-279 มิลลิกรัม ยกเว้นปลาเส้นที่มีปริมาณโซเดียมสูง 690-850 มิลลิกรัมต่อน้ำหนัก 30 กรัม จากข้อมูลที่ได้จะเห็นว่าการรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปและขนมขบเคี้ยวในแต่ละวันมากเกินไป อาจทำให้ได้รับพลังงานหรือโซเดียมเกินจากปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันได้

Abstract

Energy, sugar, salt and total fat contents of ready to eat food.

Kerkkla Huadcharaun, Jirada Charoenmanop

Project Advisor: Varapat Pakpeankitvathana, Pussanee Tudpinij

Department of Food Chemistry, Faculty of Pharmacy, Mahidol University

Keyword: Energy, sugar, salt, total fat, ready to eat food

This project objective is to assess energy, sugar, salt and total fat contents of ready to eat food that is popular among students. Two types of commercial food: instant food and snacks were selected. The energy, sugar, salt, and total fat contents of these products can be used as the guideline for choosing and consuming the right food for good health.

The instant food is composed of Chinese vermicelli, large strip, medium strip, small strip and vermicelli. The energy content of these products was 130-280 kcal per serving. The Chinese vermicelli contained the highest energy and almost of energy came from fat content and the lowest energy was vermicelli. Sodium contents of instant noodle were between 1,030 and 2,230 mg per serving. Vermicelli contained the highest sodium content and Chinese vermicelli had the lowest. Instant rice porridge also had high level of sodium content range between 1,150 and 1,310 mg and provided energy only 150-160 kcal per serving. Instant Japanese soup group provided only 20-30 kcal but contained 380-660 mg of sodium per serving.

Another type was snack, composed of crisp potato, crisp rice, crisp corn, crisp nut and fish snack. The energy content of these products were 100-182 kcal per 30 g (of weight). Crisp nut contained the highest energy content. Fish snack gave the lowest energy and total fat contents (0.5 g) but high sodium content range between 690-850 mg. The other snack products had fat contents range between 3-14 g per 30 g of weight and sodium contents between 64-279 mg. The excess intake of these kind of foods may get too much of energy and sodium contents and can lead to many chronic diseases.