

## เด็กเสี่ยงไฮเปอร์-สมาธิสั้น

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2552

## เด็กเสี่ยงไฮเปอร์-สมาธิสั้น เหตุบริโภคอาหาร เครื่องดื่มมีสารกันบูด



เชื่อหรือไม่ ทุกวันนี้ วิถีชีวิตคนไทยยังต้องผูกพันอยู่กับวัตถุเจือปนอาหาร ทั้งสารเคมีสังเคราะห์ สารกันเสียและสีผสมอาหาร ในอาหาร ขนมหวาน ลูกกวาด ไอศกรีม น้ำผลไม้และน้ำอัดลม ซึ่งวัตถุเจือปนอาหารเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคในระยะยาว

ข้อมูลจากรายงาน ประจำเดือนมกราคม 2551 ของ ศูนย์วิจัยเพื่ออุตสาหกรรมอาหาร แผนกวิเคราะห์ข้อมูล ฝ่ายบริการข้อมูลและสารสนเทศ สถาบันอาหาร ระบุว่า ปัจจุบันวัตถุเจือปนอาหาร ซึ่งเป็นสารกลุ่มหนึ่งในอุตสาหกรรมสารผสมอาหาร อาทิ วัตถุกันเสีย สีผสมอาหาร ฯลฯ ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการผลิตอาหารเกือบทุกประเภท โดยเฉพาะอาหารสำหรับเด็กนั้นมีมูลค่ากว่า 20 พันล้านดอลลาร์สหรัฐ

ด้วยคุณสมบัติช่วยถนอมรักษาอาหาร ให้สามารถเก็บได้นาน สี สัน สวยงาม สม่่าเสมอลดอายุการเก็บ ซึ่งสารเหล่านี้บางชนิดผลิตจากสารเคมีสังเคราะห์ ที่ถูกควบคุมและจำกัดตามปริมาณ โดยในทั่วโลก ต่างให้ความสำคัญกับการใช้วัตถุเจือปนอาหารน้อยมาก

ล่าสุดในเดือนตุลาคม 2550 นักวิจัยจากประเทศอังกฤษ ได้เผยแพร่ผลการวิจัยในวารสารทางการแพทย์ชื่อดัง พบว่า การใช้สีผสมอาหารสังเคราะห์ร่วมกับ สารโซเดียมเบนโซเอต ซึ่งเป็นวัตถุกันเสีย หรือในภาษาชาวบ้านที่เรียกว่า สารกันบูด ชนิดหนึ่งที่ใส่ผสมอาหารอย่างแพร่หลายในอาหารประเภทขนมหวาน ลูกกวาด ลูกอม ไอศกรีม น้ำผลไม้และน้ำอัดลม อาจเป็นสาเหตุทำให้เด็กอายุระหว่าง 3-9 ขวบ มีพฤติกรรมไม่หยุดนิ่ง ที่เรียกกันว่าอาการ “ไฮเปอร์” หรือเป็นโรคสมาธิสั้น

สามารถสังเกตได้จากเด็กจะไม่สามารถควบคุมสมาธิและการเคลื่อนไหวของตนเองได้ วอกแวกง่าย อยู่ไม่นิ่ง ซุกซนผิดปกติ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา อาทิ ผลการเรียนตกต่ำ เป็นต้น

ดังนั้นก่อนที่จะเลือกซื้อขนม หรือเครื่องดื่มให้เด็ก ๆ ผู้ปกครองควรอ่านฉลากให้แน่ใจว่าขนมหรือเครื่องดื่มที่เด็ก ๆ ชื่นชอบปราศจากวัตถุกันเสียและสีสังเคราะห์ ซึ่งผู้ผลิตที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจะมีแนวโน้มที่จะผลิตสินค้าที่มีคุณภาพโดยใช้เทคโนโลยีใหม่ ๆ

จากต่างประเทศมาในการผลิตอาหารและเครื่องดื่ม มากกว่าที่จะใช้วิธีเก่า ๆ แบบดั้งเดิมที่เน้นผลิตจำนวนมากในราคาถูก

สำหรับในประเทศไทยนั้น กระทรวงสาธารณสุข มีประกาศควบคุมชนิดและปริมาณการใช้วัตถุเจือปนอาหารในอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มหลายชนิด โดยกำหนดให้ใช้สีผสมอาหารในอาหารและเครื่องดื่ม ได้เพียง 4 ชนิด คือสีสังเคราะห์ที่ให้สีเหลือง ได้แก่ Sunset Yellow และ Tartrazine สีสังเคราะห์ที่ให้สีแดง ได้แก่ Ponceau 4R และ Carmoisine พร้อมกำหนดปริมาณการทั้งในเครื่องดื่ม ลูกกวาดและขนมหวาน ไอศกรีม ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ แยม เยลลี่ และมาร์มาเลด (ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องวัตถุเจือปนอาหาร ฉบับที่ 281 พ.ศ. 2547)

แม้ประเทศไทยจะยังไม่มีการศึกษาวิจัยถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากวัตถุเจือปนอาหารอย่างจริงจัง แต่ผลจากนักวิจัยในต่างประเทศ กระตุ้นให้ผู้ประกอบการคนไทยหันมาใส่ใจ และศึกษาถึงการพัฒนาสีผสมอาหารแปรรูป เครื่องดื่ม และอื่น ๆ เพื่อการจำหน่ายในประเทศ และส่งออกไปยังตลาดทั่วโลก

ส่วนแนวทางการแก้ไขปัญหาที่หน่วยงานภาครัฐต้องเร่ง กระตุ้นและสนับสนุน คือการลดการใช้สีสังเคราะห์และสารกันเสียในการผลิตอาหารและเครื่องดื่ม รวมไปถึงลูกกวาด ขนมหวาน แยม เบเกอรี่ น้ำผลไม้และน้ำอัดลม

โดยเปลี่ยนมาใช้สีผสมอาหารที่ได้จากธรรมชาติ ขณะที่ผู้บริโภคเองโดยเฉพาะผู้ประกอบการ ต้องป้องกันไม่ให้เด็กบริโภคอาหาร เครื่องดื่มที่มีสีสังเคราะห์ เลือกรับประทานอาหารที่ใหม่ สด และเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ผ่านกระบวนการผลิต และมีฉลากระบุส่วนผสมอาหารที่ชัดเจน

อย่างไรก็ดี การลด ละ เลิก การใช้วัตถุเจือปนอาหาร ทั้งสารกันเสียและสีผสมอาหาร ต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ประกอบการภาคเอกชนถวณหนา ซึ่งปัจจุบันพบว่าบริษัทเอกชน เริ่มให้ความสำคัญและหันมาใส่ใจเทคโนโลยีใหม่ ๆ ในการผลิตเพื่อให้สินค้าคงคุณภาพทางโภชนาการอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องปรุงแต่งด้วยสารสังเคราะห์

โดย นางสาว สุวรรณี ไชยวรุฒม์ ผู้จัดการ ฝ่ายการตลาด บริษัท ที.ซี. ฟาร์มาซูติคอล อุตสาหกรรม จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายน้ำสมฟรุตฟิตฟอรพูน กล่าววว่า ด้วยนโยบายของบริษัทในการเป็นผู้ผลิตสินค้าเพื่อพัฒนาและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทย และเชื่อว่าคุณภาพชีวิตมิได้ถูกจำกัดด้วยรายได้ ทุกคนสามารถเลือกคุณภาพชีวิตที่ดีได้

โดยการให้ความใส่ใจขึ้นอีกนิดในการเลือกซื้ออาหารและเครื่องดื่ม บริษัทจึงนำระบบเทคโนโลยีการผลิตแบบใหม่ที่เรียกว่า ระบบ โคลด อะเซพเทค ( COLD ASEPTECH ) หรือ การบรรจุเย็นแบบปลอดเชื้อ จากประเทศเยอรมนี เขามาใช้ในการผลิตและบรรจุน้ำสมฟรุตฟิตฟอรพูน ซึ่งเป็นน้ำสมฟรุตฟิตฟอกันเสียและสีสังเคราะห์ที่ผลิตด้วยระบบโคลด อะเซพเทคแบบครบวงจรรายแรกในเมืองไทย

ทั้งนี้ ระบบโคลด์ อะเซพเทค เป็นเทคโนโลยีล่าสุด ที่อาศัยกรรมวิธีในการทำให้ปลอดเชื้อตลอดกระบวนการบรรจุ โดยเน้นการลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์ตั้งแต่ขั้นตอนในการผสมในห้องปลอดเชื้อ หรือ คลีนรูม ที่มีอากาศบริสุทธิ์ในระดับที่เรียกว่า คลาส 5 ซึ่งเทียบเท่าห้องผ่าตัดที่ได้มาตรฐานโลก ทำให้บรรจุภัณฑ์ปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ และมาเชื่อมผนึกด้วยความร้อนสูง แต่ใช้ระยะเวลาสั้นมาก เพื่อคงคุณค่าสารอาหาร ความสดใหม่ กลิ่นและรสชาติที่คงเดิม รวมทั้งยังช่วยยืดอายุสินค้าให้เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ ระบบโคลด์ อะเซพเทค ยังเหมาะกับการใช้ผลิตเครื่องดื่มประเภทน้ำผักผลไม้ ที่ต้องการรสชาติและกลิ่นตามธรรมชาติ อีกทั้งยังคงคุณค่าสารอาหาร โดยเฉพาะวิตามินซีไว้ได้ เทคโนโลยีการบรรจุแบบนี้ได้รับความนิยมแพร่หลายในยุโรป สหรัฐอเมริกา และกำลังขยายวงกว้างสู่ประเทศในแถบเอเชีย

ด้าน ผศ.ดร.รัชณี คงกาญจนฉาย รองผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล ให้ข้อมูลทางวิชาการว่า วิตามินจะถูกทำลายได้ง่ายในสภาพที่มีความร้อน ยิ่งบ้านเราเป็นเมืองร้อนการสูญเสียวิตามินซีในผลไม้รวดเร็วกว่าประเทศในเมืองหนาว ประกอบกับในภาคการขนส่งไม่ได้คำนึงถึงเรื่องนี้ อย่างสมจากเชียงใหม่ มาในรถไม่ติดแอร์กว่าจะถึงกรุงเทพฯ วิตามินซีที่มีอยู่ 100 อาจเหลือ 20

ยกตัวอย่างเมื่อซื้อฝรั่งจากตลาดวันที่ 1 ตั้งทิ้งไว้ไม่เก็บในตู้เย็น วิตามินซีจะลดลงประมาณ 30-50 เปอร์เซ็นต์ ขณะเดียวกันเมื่อใส่ในตู้เย็นวิตามินซีก็ลดลงไปเรื่อย วิธีเก็บผลไม้ให้คงวิตามินซีไว้ได้มากที่สุดคือเก็บแล้วห่อให้ปิดสนิทโดยใช้กระดาษห่อ เพราะแสงไฟในตู้เย็นสามารถทำลายวิตามินซีได้

“ผลไม้ไม่ควรซื้อเก็บกักตุนไว้ทานเป็นอาทิตย์ เพราะการเก็บไว้นานจะไม่ได้อะไรเลย สุดท้ายแล้วจะเหลือสารอาหารเพียงเล็กน้อยเท่านั้น”

นักโภชนาการคนเดิมยังบอกอีกว่า ข้อแตกต่างระหว่างการรับประทานผลไม้สดกับน้ำผลไม้ ต่างกันที่เส้นใยอาหาร เมื่อผลไม้ถูกสกัดมาเป็นน้ำผลไม้ กากใยอาหารถูกแยกออกไป แต่การกินผลไม้สดซึ่งมีใยอาหารการดูดซึมน้ำตาลในกระแสเลือดจะช้ากว่าการกินน้ำผลไม้ ขณะที่ดื่มน้ำผลไม้มีขอดีที่ร่างกายดูดซึมน้ำตาลได้รวดเร็ว แต่เป็นผลร้ายสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน จึงควรหลีกเลี่ยงเพราะน้ำตาลจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้น้ำตาลหลังจากที่ย่อยแล้วมันจะลอยอยู่ในกระแสเลือด เขาไม่ได้ เนื่องจากไม่มีอินซูลิน ใต้ทำหน้าที่ขับพวกนี้ค่อนข้างที่จะลำบาก ส่วนข้อเสียที่ได้เมื่อดื่มน้ำผลไม้มาก ๆ ร่างกายก็จะได้ใยอาหาร ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย เมื่อขับถ่ายทำให้คนเราสุขภาพดี

“ควรจะฝึกหาก ว่าดื่มน้ำผลไม้ไม่ควรกินเท่าไรเหมือนกับขนมกรุบกรอบ สมมุติว่ากรณีดื่มน้ำผลไม้มากเกินไปก็มีผล ก็โดยเฉพาใยอาหารได้ในปริมาณซึ่งพอเหมาะพอสมเขาก็จะช่วยให้อุณหภูมิ”

เมืองไทยเป็นเมืองเกษตรกรรม ผลไม้มีให้เลือกรับประทานทั้งปี วิตามินซีจากผลไม้หาได้ไม่ยาก

ผลไม้พื้นบ้านอย่างเช่น มะยม ตะลิงปลิง ปลูกง่ายให้ผลดีวิตามินซีไข  
เป็นสิ่งที่เราอาจหลงลืมไปในยุคชวายุากหมากแพงจึงเป็นสิ่งที่นาคิดค้ำนึ่ง.