

## ทำไม..? กินบะหมี่ถึงอันตราย!!

นำเสนอเมื่อ : 2 เม.ย. 2552

น.พ.นรังสรรค์ พีรกิจ รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) เปิดเผยว่า การรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปเพียงอย่างเดียวอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้

เนื่องจากส่วนประกอบหลักจะเป็นพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารอื่นๆ ที่จำเป็น โดยเฉพาะโปรตีนจากเนื้อสัตว์และผัก ดังนั้น เมื่อปรุงอาหารประเภทนี้ ควรใส่อาหารชนิดอื่นๆ ลงไปด้วย เช่น ผักสด เนื้อสัตว์ หรือไข่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบทุกหมู่เพียงพอกับความต้องการ

น.พ.นรังสรรค์ กล่าวต่อว่า นอกจากนี้ อาหารประเภทบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปส่วนใหญ่มีโซเดียมจากเกลือและผงชูรสในเครื่องปรุงประมาณร้อยละ 5-6

เมื่อบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพียง 1 ชอง อาจจะทำให้ร่างกายได้รับโซเดียมสูงถึงร้อยละ 50-100 ของปริมาณที่ร่างกายต้องการต่อวัน

หากร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน

จะมีผลต่อระบบการทำงานของไต

หรือคนที่ที่เป็นโรคไตอยู่แล้วก็จะเกิดปัญหาการคั่งของโซเดียมอยู่ในร่างกาย

ทำให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูงได้

"ผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารกึ่งสำเร็จรูปในภาชนะบรรจุที่มีสภาพสมบูรณ์ เรียบร้อย

ไม่ควรซื้อที่มีรอยร้าวหรือฉีกขาด ลักษณะอาหารที่อยู่ในถุงไม่มีกลิ่นเหม็นหืน

ที่สำคัญผู้บริโภคควรซื้อผลิตภัณฑ์จากผู้ผลิตที่เชื่อถือได้ โดยสังเกตที่ฉลากต้องมีเครื่องหมาย อย.

พร้อมเลขสารบบอาหาร 13 หลัก วันเดือนปีผลิตหรือวันหมดอายุ ชื่อผลิตภัณฑ์ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต

และหากมีการแสดงฉลากโภชนาการ

ผู้บริโภคควรอ่านข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ในการเปรียบเทียบสารอาหารของสินค้าต่างๆ

ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริโภคเลือกซื้อสินค้าที่คุ้มค่า เหมาะสมกับราคา และมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย"

รองเลขาฯ อย.กล่าว