

นักวิชาการไทยชี้ประเทศไทยปลอดไขมันทรานส์

ศาสตราจารย์ ดร. วิสิฐ จະวะลิต อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ และหัวหน้าโครงการวิจัยการสำรวจสถานการณ์การปนเปื้อนของกรดไขมันชนิดทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศไทย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า “ประเทศไทยสามารถปลอดไขมันทรานส์ได้ ถ้าภาครัฐมีการควบคุมการใช้ไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการผลิตอาหารในขั้นตอนอุตสาหกรรม” โดยปกติแหล่งของไขมันทรานส์มี 2 ชนิด คือ 1. ไขมันทรานส์จากธรรมชาติ ซึ่งพบได้ในสัตว์เคี้ยวเอื้อง หรือสัตว์สี่กระเพาะ ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากสัตว์จำพวกนี้มีโอกาสที่จะเจอไขมันทรานส์ตามธรรมชาติได้ เช่น นม เนื้อสัตว์ (โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ติดมัน) ซึ่งจะพบในปริมาณที่น้อยมาก และ 2. ไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเข้าไปในน้ำมันพืช (Partially Hydrogenated Oils: PHOs) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวถูกพัฒนาขึ้น เพื่อทดแทนการใช้ไขมันสัตว์ที่มีปริมาณไขมันอิ่มตัวสูง เช่น น้ำมันหมู เนื่องจากไขมันอิ่มตัวเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดคอเลสเตอรอล กระบวนการเติมไฮโดรเจนดังกล่าวช่วยให้คุณสมบัติของน้ำมันพืช จากเดิมที่มีสภาพเป็นของเหลว เปลี่ยนเป็นแข็งตัวมากขึ้น อีกทั้งช่วยเพิ่มความคงตัวของอุณหภูมิ ทำให้น้ำมันมีคุณสมบัติที่เหมาะสมต่อการทอด จึงมีอาหารหลายชนิดใช้ไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ เช่น เนยขาว (shortenings) มาร์การีน คุกกี้ และขนมเบเกอรี่ต่างๆ จากผลสำรวจปริมาณไขมัน ทรานส์ในอาหารและผลิตภัณฑ์อาหาร โดยการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 162 ตัวอย่าง พบว่า อาหารที่มีการปนเปื้อนไขมันทรานส์เป็นอันดับต้นๆ ได้แก่ 1) มาร์การีน พบว่ามีปริมาณไขมันทรานส์ 0.08 – 15.32 กรัมต่อ100 กรัม 2) โดนัททอด 0.02-5.14 กรัมต่อ100 กรัม 3) พาย 0.03 – 4.39 กรัมต่อ100 กรัม 4) พัฟและเพสตรี 0.01 – 2.46 กรัมต่อ100 กรัม 5) เวเฟอร์ช็อกโกแลต 0.06 – 6.24 กรัมต่อ100กรัม เป็นต้น ซึ่งการบริโภคอาหารที่มีไขมันทรานส์มากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ด้าน รองศาสตราจารย์ ดร. วันทนีย์ เกรียงสินยศ อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ ม.มหิดล กล่าวว่า “การบริโภคไขมันทรานส์ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีรายงานวิจัยพบว่า การให้ผู้เข้าร่วมทดลองบริโภคไขมันทรานส์แทนการบริโภคไขมันอิ่มตัวเพียงร้อยละ 1 ของพลังงาน พบว่า ระดับคอเลสเตอรอลไม่ดี (LDL-Cholesterol) สูงขึ้น ในขณะที่ ระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL-Cholesterol) ต่ำลง รวมถึงบริโภคไขมันทรานส์แทนการบริโภคไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ก็ส่งผลในลักษณะเดียวกัน (ทั้งที่โดยปกติแล้วการบริโภคไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนจะไม่ส่งผลต่อการเพิ่ม LDL) แต่เมื่อเปรียบเทียบการบริโภคไขมันทรานส์แทนไขมันทั้ง 3 ชนิด พบว่า การบริโภคไขมันทรานส์แทนไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนจะส่งผลต่อระดับการเพิ่ม LDL ในเลือดมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยพบว่าการบริโภคไขมันทรานส์แทนคาร์โบไฮเดรตเพียงร้อยละ 2 ของพลังงาน จะมีความเสี่ยงสูงถึงร้อยละ 23

ที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงมีงานวิจัยของประเทศเดนมาร์ก พบว่า การบริโภคไขมันทรานส์น้อยลง มีความสัมพันธ์กับการลดอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจทั้งในกลุ่มเพศชายและเพศหญิง

อาจารย์วันทนี ยังกล่าวเพิ่มเติมว่า “มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าการบริโภคไขมันทรานส์ที่เกิดจากกระบวนการอุตสาหกรรมทำให้เกิดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงขึ้นร้อยละ 18 และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดประมาณร้อยละ 42 ในขณะที่การบริโภคไขมันทรานส์ที่มาจากแหล่งธรรมชาติไม่มีผลต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด” ด้วยเหตุนี้เราจึงควรบริโภคไขมันทรานส์ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งองค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations: FAO) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนะนำให้บริโภคไขมันทรานส์ไม่เกิน 2.2 กรัมต่อวัน หรือ 0.5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค เพื่อสุขภาพที่ดี

ด้าน นางสาวมยุรี ดิษย์เมธาโรจน์ นักวิชาการอาหารและยาชำนาญการ สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กล่าวว่า “อย. ได้ดำเนินการร่างประกาศกระทรวงสาธารณสุข ว่าด้วย เรื่อง กำหนดอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่าย น้ำมันหรืออาหารที่มีน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบไว้แล้ว ซึ่งคาดว่าจะมีผลบังคับใช้ประมาณปีหน้า และเชื่อว่าผู้ประกอบการ ทั้งผู้ผลิตและนำเข้าน้ำมัน และไขมัน และผู้ผลิตและผู้นำเข้าผลิตภัณฑ์อาหาร น่าจะสามารถปรับปรุงสูตรได้ทัน เนื่องจากมีการปรับตัวเรื่อง ‘ไขมันทรานส์มาตลอด’ ซึ่งการออกกฎหมายมาบังคับใช้ดังกล่าวจะทำให้คนไทยปลอดภัยมากขึ้นจากการกินอาหารที่ไม่มีการปนเปื้อน

อาจารย์วิสิฐ กล่าวทิ้งท้ายว่า “ตอนนี้เรามีการพัฒนาเทคโนโลยีที่จะมาทดแทนการใช้เทคนิคการเติมไฮโดรเจนบางส่วนในน้ำมันแล้ว เช่น การผสมน้ำมัน (Oil-Blending) ซึ่งเป็นวิธีที่ผู้ผลิตนิยมใช้ เนื่องจากต้นทุนไม่สูงมากนัก และยิ่งไปกว่านั้นก็ไม่ได้ห้ามการปนเปื้อนไขมันทรานส์ที่เกิดจากธรรมชาติในอาหาร”
