

ประชาสัมพันธ์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 Tel. 02 800 2380 ต่อ 109

นักวิชาการชี้ ผลการวิเคราะห์ผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศไทย 99% ปลอดภัยไขมันทรานส์

วันจันทร์ ที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ.2561 เวลา 8.30 น. ศาสตราจารย์ ดร.วิสิฐ จะวะสิต อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะหัวหน้าวิจัยโครงการประเทศไทยปลอดภัยไขมันทรานส์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกียรติยศ ประธานหลักสูตรโภชนาการและการกำหนดอาหาร สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้ร่วมกันดำเนินการวิจัยศึกษาไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหารในประเทศไทย ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ภายใต้การสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน)มาตั้งแต่ พ.ศ. 2559 จนถึงปัจจุบัน ได้ชี้แจงว่าผลการศึกษาผลิตภัณฑ์อาหารที่วางจำหน่ายในประเทศไทย ที่มีโอกาสปนเปื้อนไขมันทรานส์ในระดับจนสามารถก่อผลเสียเชิงสุขภาพตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ว่า มีเพียงโดนัททอด พัฟเพสตรีและขนมปังครัวซองต์นำเข้าบางยี่ห้อเท่านั้น นอกจากนั้นไม่พบปนเปื้อนเลยหรือพบในปริมาณที่ต่ำ โดยอาหารยี่ห้อที่พบในปริมาณที่สูงเกิดจากความสนใจของผู้ประกอบการที่ยังต้องการใช้ส่วนผสมที่ปนเปื้อนไขมันทรานส์อยู่ ทั้งที่อาหารชนิดเดียวกันยี่ห้ออื่นได้พยายามแก้ปัญหาไปแล้ว แม้ว่าการวิจัยได้ดำเนินการสุ่มตัวอย่างเพียง 162 ตัวอย่าง แต่เป็นการสุ่มแบบจงใจ ตามชนิดของอาหารที่เดิมนิยมใช้ส่วนผสมที่มีการปนเปื้อนไขมันทรานส์ (น้ำมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน, partially hydrogenated oil หรือ PHO) ได้แก่ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่และอาหารสไตล์ตะวันตก รวมถึง อาหารที่มีไขมันทรานส์ตามธรรมชาติ ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์เคี้ยวเอื้อง เช่น นม เนย เนยแข็ง เนือวัวติดมัน จากผลการสุ่มตัวอย่างอย่างจงใจดังกล่าวยังพบเพียง 13% ที่ปนเปื้อนในระดับเสี่ยงต่อความปลอดภัย ซึ่งหากมองรวมถึงชนิดและปริมาณอาหารที่จำหน่ายในประเทศไทยที่หลากหลายที่สื่อทั้งหลายกล่าวถึงทั่วไป โดนัททอด พัฟและเพสตรีของผู้ประกอบการ ที่ยังพบการปนเปื้อนไขมันทรานส์คิดเป็นสัดส่วนไม่ถึง 1% ของอาหารทั้งหมด จึงไม่ใช่เรื่องที่ต้องตื่นตระหนกตามการแชร์ข้อมูลของผู้ที่ไม่ทราบข้อมูลที่แท้จริง เพราะอาหารอีก 99% ก็ยังปลอดภัยจากไขมันทรานส์

รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี เกียรติยศ กล่าวว่า กรดไขมันชนิดทรานส์ (*trans* fatty acids, TFA) เป็นสารปนเปื้อนในอาหาร ที่องค์กรระหว่างประเทศและประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศพยายามจำกัดให้มีปริมาณต่ำที่สุดในอาหาร เนื่องจากการบริโภคกรดไขมันชนิดทรานส์มีผลต่อการเพิ่มขึ้นของระดับโคเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอล (LDL-cholesterol) ในเลือด เช่นเดียวกับการบริโภคไขมันอิ่มตัว (saturated fatty acids, SFA) แต่ยังมีผลเสียที่แย่กว่าโดยการลดระดับโคเลสเตอรอลชนิดเอชดีแอล (HDL-cholesterol) ในเลือดด้วย ซึ่งเป็นการเพิ่มปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้นๆของประชากรโลก กรดไขมันชนิดทรานส์ พบได้ทั้งตามธรรมชาติและจากกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรม แต่กรดไขมันชนิดทรานส์ ที่พบมากในอาหารและมีผลเสียต่อสุขภาพมักได้มาจากกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรม ได้แก่ กระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน (partial hydrogenation) ของน้ำมันชนิดที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (polyunsaturated fatty acids)

ศาสตราจารย์ ดร.วิสิฐ จะวะสิต กล่าวว่า ประเทศไทยเรามีโรคภัย 2 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 ส่วนประกอบที่ปนเปื้อนด้วยไขมันทรานส์มีได้แพร่หลายไปสู่การประกอบอาหารที่บริโภคทั่วไปของประชากร หากแต่กระจายตัวในกลุ่มประชากรที่นิยมอาหารสไตล์ตะวันตก และประการที่ 2 ที่ตั้งใกล้เส้นศูนย์สูตรทำให้เรามีแหล่งของไขมันอิ่มตัวทางเลือกตามธรรมชาติหลายชนิด เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม ทำให้การแก้ปัญหาทำได้ง่ายเพราะอาหารสไตล์ตะวันตกเป็นอาหารทางเลือกมิใช่อาหารหลักของคนทั่วไป นอกจากนี้ แหล่งไขมันอิ่มตัวทางเลือกมักมีราคาถูกกว่า และสามารถพัฒนาเป็นส่วนประกอบทดแทนส่วนประกอบเดิมที่ปนเปื้อนด้วยไขมันทรานส์ได้ นอกจากนี้ การควบคุมภายในประเทศเรา ก็สามารถดำเนินการได้ง่าย เนื่องจาก มีผู้ประกอบการที่มีศักยภาพในการผลิตน้ำมัน/ไขมันผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเพียง 2 แห่ง

ในขณะที่ประเทศต่างๆ ทั่วโลก กำลังตระหนักถึงอันตรายของไขมันทรานส์ และพยายามจำกัดไขมันทรานส์ในผลิตภัณฑ์อาหาร ประเทศไทยกลับเป็นประเทศที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะมีความพร้อมทั้งวัตถุดิบ และความพร้อมของภาคเอกชนซึ่งได้พยายามวิจัยและพัฒนาสูตรเพื่อขจัดเลิกการใช้ไขมันและไขมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วนที่เป็นแหล่งสำคัญของไขมันทรานส์มา 5-6 ปีแล้ว ผลการวิเคราะห์ปริมาณไขมันทรานส์ในอาหาร ทั้งของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์บริการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค ใกล้เคียงกันมาก คือ อาหารที่มีปัญหาเรื่องไขมันทรานส์หลักๆ คือ โดนัทต่างๆบางยี่ห้อ (โดนัทในตลาดล่างไม่พบไขมันทรานส์) และ ขนมครัวซองต์ที่นำเข้าจากต่างประเทศบางยี่ห้อเท่านั้น ซึ่งเมื่อกฎหมายมีผลบังคับใช้ อาหารเหล่านี้จะมีความผิดทันที เนื่องจากฝ่าฝืนใช้น้ำมัน/ไขมันที่มีการเติมไฮโดรเจนบางส่วนเป็นส่วนประกอบ

สุดท้ายต้องขอย้ำว่า น้ำมันและไขมันที่ใช้บริโภคทั่วไปในประเทศไทย ไม่ได้ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน จึงไม่มีการปนเปื้อนไขมันทรานส์ในระดับที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้ ข้อมูลที่มีการรายงานหรือกล่าวถึงอย่างคลาดเคลื่อน เกิดจาก 2 สาเหตุ ได้แก่ (1) ความไม่เข้าใจสถานการณ์เฉพาะของประเทศไทยที่แตกต่างจากซีกโลกตะวันตกรวมถึงบางประเทศในเอเชียที่พึ่งพิงแหล่งไขมันที่มีความไม่อิ่มตัวสูงเป็นหลัก และ (2) การใช้วิธีวิเคราะห์หาไขมันทรานส์ที่ไม่ถูกต้องทำให้ได้ผลการวิเคราะห์สูงกว่าความเป็นจริงมาก สร้างความตระหนักให้ทั้งผู้วิเคราะห์และผู้เห็นข้อมูล

กระบวนการออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ห้ามไม่ให้ผลิตและนำเข้าน้ำมันที่ผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจนบางส่วน ได้ผ่านการทำประชาพิจารณ์อย่างรอบคอบและรอบด้าน จึงเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้จริงและมีผลกระทบในเชิงบวกกับทุกภาคส่วน โดยเฉพาะผู้บริโภค