

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสภาพทางสังคมไทยในปัจจุบันที่ต้องการความรีบเร่ง และมีการแข่งขันกันสูง ความสะดวกรวดเร็วจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ทำให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทย มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเคยนั่งรับประทานอาหารพร้อมกันภายในครอบครัว มีอาหารให้เลือก รับประทานอย่างหลากหลายปรับเปลี่ยนมาเป็นการรับประทานอาหารจานด่วนแทน (ฐานิดา ษ์องฤกษ์, 2548) การเปลี่ยนแปลงนี้มีความสำคัญมากกับกลุ่มประชากรวัยทำงาน ซึ่งเป็นกลุ่มคน ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี และมีจำนวนมากกว่า 36.6 ล้านคน เป็นประชากรที่มีรายได้ปานกลางถึงสูง เกือบทั้งหมดอาศัยอยู่ในเขตเมืองสำคัญ เช่น กรุงเทพฯ สมุทรปราการ นนทบุรี ภูเก็ต ชลบุรี และ เชียงใหม่ เป็นต้น ประชากรกลุ่มนี้เป็นผู้บริโภคที่ต้องการใช้เวลาทุ่มเทให้กับหน้าที่การงานจึง ต้องการความสะดวกสบาย จากการบริการอาหารมากกว่าการปรุงอาหารเองที่บ้าน ส่งผลให้ รูปแบบการซื้ออาหารเปลี่ยนไปจากตลาดสดมาเป็นซูเปอร์มาร์เก็ต หรือห้างสรรพสินค้าที่ทันสมัย และสะดวกสบายแทน เนื่องจากในห้างสรรพสินค้ามีสินค้าให้เลือกหลากหลายและง่ายต่อการ ซื้ออาหารมารับประทาน เพราะอาหารที่มีจำหน่ายส่วนใหญ่เป็นอาหารที่พร้อมบริโภคได้ทันที (กรมศุลกากร, 2549)

จากความต้องการอาหารดังกล่าวของผู้บริโภค ผู้แปรรูปอาหารจึงหันมาลงทุนผลิตสินค้า พร้อมบริโภคและอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งเพิ่มมากขึ้น มีการแข่งขันและพัฒนาารูปแบบสินค้า อาหาร รวมไปถึงการสร้างช่องทางทางการตลาดสินค้าให้เร็วขึ้นทำให้ธุรกิจผลิตอาหารแปรรูป พร้อมบริโภคและอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งขยายตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อตอบรับกับความต้องการ ที่สูงขึ้นของผู้บริโภค (สถาบันอาหาร, 2549)

อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากจากผู้บริโภค เนื่องจาก สามารถรับประทานได้ทันทีที่มีให้เลือกรับประทานหลากหลายชนิดทั้งตามวัตถุดิบ หรือตามวิธีปรุง เช่น ไก่อบแช่แข็ง กุ้งทอดแช่แข็ง หรือข้าวราดแกงแช่แข็ง เป็นต้น ผู้บริโภคไม่ต้องเสียเวลาและ ยุ่งยากในการปรุงอาหาร เพียงแต่ผู้บริโภคนำอาหารเหล่านั้นไปอุ่น อบ นึ่ง ทอด หรือ

เข้าเตาไมโครเวฟ ตามคำแนะนำของผู้ผลิตก็สามารถรับประทานได้ทันที (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, 2549) แต่อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งมีข้อควรระวัง คือ เครื่องปรุงรสที่มีปริมาณสูงกว่าอาหารทั่วไป เนื่องจากอาหารพร้อมบริโภคที่ผ่านกระบวนการแช่แข็งนั้น คุณลักษณะทางด้านรสชาติและคุณลักษณะทางด้านเนื้อสัมผัสของอาหาร มีคุณภาพอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น (นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์, 2544) ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตอาหารจึงแก้ไขด้วยวิธีการเพิ่มปริมาณเครื่องปรุงรสในอาหารมากขึ้น โดยเฉพาะเครื่องปรุงรสที่มีส่วนประกอบของโซเดียมไม่ว่าจะเป็นเกลือ ซอส ซีอิ๊ว น้ำปลา หรือ ผงชูรส การกระทำเช่นนี้จะทำให้อาหารมีรสชาติที่ดีขึ้น เมื่อนำอาหาร ไปอุ่นตามคำแนะนำของผู้ผลิต (ธารดาว ทองแก้ว, 2548)

อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงกำลังเป็นปัญหามากต่อสุขภาพของผู้บริโภค เนื่องจากผู้บริโภคได้รับปริมาณโซเดียมจากอาหารเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งปริมาณโซเดียมที่แนะนำจากอาหารต่อวันนั้นควรได้รับในปริมาณไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม เพราะถ้าได้รับโซเดียมในปริมาณสูงจากการรับประทานอาหารทุกวัน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง มีความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและเส้นเลือดในสมองโป่งหรือแตก และเกิดความพิการตามมา อีกทั้งยังทำให้ไตทำงานหนัก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของภาวะไตวายเรื้อรังอีกด้วย (ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, 2551)

อาหารที่มีโซเดียมสูงมีผลต่อการเสียสมดุลของแร่ธาตุในร่างกาย โดยเฉพาะสมดุลของโซเดียมและโพแทสเซียม การได้รับปริมาณโซเดียมสูงทำให้ร่างกายมีการสูญเสียปริมาณโพแทสเซียมออกจากร่างกายมากขึ้น ซึ่งในร่างกายของคนปกติจะมีสมดุลระหว่างโซเดียมและโพแทสเซียมในสัดส่วน คือ 2 ต่อ 3 โดยปริมาณโพแทสเซียมแนะนำที่ควรได้รับจากอาหารต่อวันคือ 3,500 มิลลิกรัม รวมทั้งในปัจจุบันผู้บริโภคมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้มีน้อยลงและต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ 400 กรัมต่อวัน (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านอาหารแห่งเอเชีย, 2548) ทำให้ได้รับปริมาณโพแทสเซียมจากอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายร่วมกับการได้รับปริมาณโซเดียมจากอาหารในปริมาณสูง เป็นเหตุให้สมดุลแร่ธาตุในร่างกายผิดปกติเพิ่มมากขึ้น มีความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เกิดอาการอ่อนเพลีย และเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว (สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2550) ผู้ศึกษาเห็นความสำคัญและสนใจในการวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียมในอาหารดังกล่าว เพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้บริโภคในการเลือกรับประทานอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้บริโภคได้รับปริมาณโซเดียมและโพแทสเซียมจากอาหารในปริมาณที่ดีต่อสุขภาพ เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่

ต้องการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง อีกทั้งเป็นข้อมูลที่สำคัญในการส่งเสริมการเลือกรับประทานอาหารที่มีผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคได้อีกทางหนึ่งด้วย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษาเรื่องปริมาณ โซเดียมและ โปแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ โซเดียมและ โปแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร คือ ชนิดอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีส่วนประกอบของข้าวและแป้งเป็นหลักอยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิทและมีการระบุข้อมูลที่จำเป็นด้านอาหารและข้อมูลด้านโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตมาจากโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร มีจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าและร้านสะดวกซื้อในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ปริมาณ โซเดียมและ โปแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งที่มีส่วนประกอบของข้าวและแป้งอยู่ในผลิตภัณฑ์เป็นหลัก

นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง หมายถึง ผลิตภัณฑ์อาหารไทยทั่วไปที่มีส่วนประกอบของข้าวและแป้งเป็นหลัก อยู่ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิทและเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่ผลิตจากโรงงานอุตสาหกรรมอาหารซึ่งผ่านกระบวนการแช่แข็งโดยค่านอกของบรรจุภัณฑ์ มีรายละเอียดส่วนประกอบของอาหาร น้ำหนักของอาหาร ข้อมูลที่จำเป็นด้านอาหารและข้อมูลโภชนาการระบุบนบรรจุภัณฑ์อาหารชัดเจน

ปริมาณโซเดียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง หมายถึง สารอาหารประเภทแร่ธาตุ คือ แร่ธาตุโซเดียมที่มีอยู่ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาปริมาณโซเดียมโดยรวมซึ่งได้มาจากอาหารและเครื่องปรุงอาหารชนิดต่างๆ ที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งแต่ละชนิดเท่านั้น โดยนำตัวอย่างอาหารมาวิเคราะห์หาปริมาณแร่ธาตุโซเดียมในห้องปฏิบัติการ ซึ่งใช้การวิเคราะห์แบบ Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS)

ปริมาณโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง หมายถึง สารอาหารประเภทแร่ธาตุ คือ แร่ธาตุโพแทสเซียมที่มีอยู่ในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาปริมาณโพแทสเซียมโดยรวม ซึ่งได้มาจากอาหารและเครื่องปรุงอาหารชนิดต่างๆ ที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็งแต่ละชนิดเท่านั้น โดยนำตัวอย่างอาหารมาวิเคราะห์หาปริมาณแร่ธาตุโพแทสเซียมในห้องปฏิบัติการ ซึ่งใช้การวิเคราะห์แบบ Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาเรื่องปริมาณ โซเดียมและโพแทสเซียมในอาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง ทำให้ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลสำหรับผู้บริโภคที่ต้องการควบคุมปริมาณ โซเดียมและโพแทสเซียม จากการรับประทานอาหาร
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับโซเดียมและโพแทสเซียมในอาหารประเภทอื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาพต่อไป