

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเป็นสิ่งจำเป็น รวมถึงต้องมีความปลอดภัย ปราศจากสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย (มาลัย บุญรัตนกรกิจและคณะ, 2549) ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมการกินซึ่งเป็นเอกลักษณ์แตกต่างไปตามภูมิภาค ซึ่งอาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่ทั้งคนไทยและชาวต่างชาติยอมรับและยังสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดเชียงใหม่ คือ แคบหมู แคบหมูเป็นอาหารที่ นิยมบริโภคเป็นอาหารโดยตรง หรือเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริกเมืองเหนือและแกงคั่วต่างๆ เป็นต้น ซึ่งแคบหมูมีวัตถุดิบและกระบวนการทำง่าย โดยการนำเอาหนังหมู หั่นเป็นชิ้น และทอดด้วยน้ำมันจนหนังหมูพอง การทำแคบหมูถือได้ว่าเป็นวิธีการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยการแปรรูปให้หนังหมูสามารถเก็บได้นานมากขึ้น (ฉัฐจ์ คุ้มภู, 2552) นอกจากการแปรรูปอาหารจะช่วยยืดอายุการเก็บของอาหารแล้วยังมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคอีกหลายประการ ได้แก่ ทำให้มีอาหารบริโภคตลอดทั้งปี มีอาหารหลากหลายชนิด ทำให้ผู้บริโภคมีทางเลือกมากขึ้น และช่วยเพิ่มมูลค่าของอาหารได้อีกทางหนึ่ง (ศรีภาคดา เกรียงขจร, 2552)

สำหรับขั้นตอนการทำแคบหมูนอกจากวัตถุดิบหลักที่เป็นหนังหมูและน้ำมันสำหรับทอดยังประกอบด้วย เครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ เกลือ พงชูรส และซีอิ๊วขาว ( สุวิษา เพียรราษฎร์, 2551) จะเห็นว่าเครื่องปรุงต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีแร่ธาตุ โซเดียมเป็นส่วนประกอบเหมือนกัน หากบริโภคเป็นประจำหรือบ่อยครั้ง ร่างกายอาจได้รับปริมาณ โซเดียมมากเกินไปเกินความต้องการ ไตซึ่งมีหน้าที่ขับ ส่วนเกินออกทางปัสสาวะในภาวะที่ร่างกายปกติ เพื่อรักษาสมดุลตลอดเวลา เมื่อปริมาณโซเดียมที่ได้รับเกินความต้องการมากขึ้น ส่งผลให้ไตทำงานหนักมากขึ้นจนกระทั่งประสิทธิภาพในการทำงานลดลง เกิดภาวะไตเสื่อม ไตไม่สามารถรักษาสมดุลของโซเดียมไว้ได้ ทำให้มีภาวะโซเดียมเกิน และส่งผลไปถึงสุขภาพของผู้บริโภคตามมา (นิตยา ศรีวิรัตน์, 2552)

ปัจจุบันการบริโภค อาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงกำลังเป็นปัญหา สำคัญสำหรับสุขภาพของ ผู้บริโภค เนื่องด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบของผู้คนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้วิถีการบริโภค เปลี่ยนแปลงไปตามกระแส จากเดิมที่นิยมทำอาหารเองเปลี่ยนเป็นการซื้ออาหารรับประทาน เช่น อาหารปรุงสำเร็จ อาหารแช่แข็ง หรืออาหารจานด่วนและจากข้อมูลการสำรวจของกรมอนามัยถึง แบบแผนการบริโภคของประชากรทั่วไปอายุ 15 – 54 ปี ในเขตกรุงเทพฯ ปี 2547 พบประชากรนิยม บริโภคขนมปังสำเร็จมากถึงร้อยละ 70 รองลงมาเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น แฮมเบอร์เกอร์ ไส้กรอก หมูยอ อาหารกรอบกรอบ และขนมขบเคี้ยว ซึ่งพฤติกรรมการบริโภคเช่นนี้ ทำให้ผู้บริโภค มีโอกาสได้รับเกลือและสารให้ความเค็มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของคนไทยจะ บริโภคเกลือมากกว่า 3 เท่าของมาตรฐานปริมาณที่ควรได้รับในแต่ละวัน (สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคที่ 11, 2549) นอกจากนี้การปรุงแต่งเหล่านี้ อาหารธรรมชาติบางชนิดที่ไม่ ต้องปรุงรส และมีปริมาณโซเดียมสูง ได้แก่ อาหารทะเล หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ หรืออาหารบาง ประเภทแม้ไม่มีรสเค็มแต่มีปริมาณโซเดียมผสมอยู่ เช่น มายองเนส และนมผงสำหรับทารก เป็นต้น ซึ่งผู้บริโภคควรจำกัดปริมาณในการบริโภคอาหารต่างๆเหล่านี้ (สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2551)

ในส่วนของปริมาณ โซเดียมที่แนะนำไว้ในบัญชีสารอาหาร ที่ควรบริโภคในแต่ละวันสำหรับ คนไทย อยู่ที่ 2,400 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ในปัจจุบัน มีการบริโภคเกินกว่า ที่กำหนดซึ่งนำไปสู่ความ เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งปริมาณใหม่ของโซเดียมที่แนะนำให้บริโภค ผู้ชายควรอยู่ที่ 475 - 1,475 มิลลิกรัม ผู้หญิงควรอยู่ที่ 400 - 1,200 มิลลิกรัม (เจนจิต รังคะอุไร, 2552) สำหรับระดับของ โซเดียมที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย คือ มากกว่า 6 กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ซ่อนชาขึ้นไป จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันสูง มีผลต่อโรคหัวใจ และเส้นเลือดทั่วร่างกาย ซึ่งก่อให้เกิด ภาวะหัวใจขาดเลือด หัวใจวาย สมองขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาตหรือภาวะไตวาย ซึ่ง สองโรคที่ เป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ เป็นสาเหตุต้นๆของการ เสียชีวิตในประเทศไทย (วีรบุรุษ รอบสันติสุข, 2548)

ด้านการป้องกันปัญหา ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมมือกันรณรงค์ป้องกันความดันโลหิตสูงด้วยการจัดงาน ลดเค็ม ลดความดัน เพิ่มผัก ป้องกันอัมพฤกษ์ อัมพาต โดยมุ่งเน้นลดการกินเค็ม ซึ่งภาคประชาชนสามารถปฏิบัติได้ตาม

นี้จะสามารถลดระดับความดันโลหิตเฉลี่ยในประชากรได้ 3 – 6 มิลลิเมตรปรอท สามารถลดการเกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ถึงร้อยละ 11 ลดโอกาสการเกิดโรคหัวใจร้อยละ 7 และอัตราการเสียชีวิตลงร้อยละ 5 (ชิติพัฒน์ ครุฑรัมย์, 2550)

การรณรงค์การลดปริมาณการกินเค็มได้ผลบ้าง แต่ยังมีรายงานเกี่ยวกับสุขภาพของคนไทยที่บริโภคเกลือเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มอายุระหว่าง 40 - 49 ปี มีการบริโภคเกลือมากขึ้นกว่าเดิมถึง 2 เท่า และยังเป็นกลุ่มอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยพบมากที่สุดในภาคเหนือมีจำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมาก รองลงมาได้แก่ ภาคกลาง ภาคอีสานและภาคใต้ตามลำดับ (กันทิมา ลีจันทิก, 2552) จังหวัด เชียงใหม่เป็นจังหวัด หนึ่งในภาคเหนือที่มีวัฒนธรรมโดดเด่น โดยเฉพาะ ในด้าน อาหาร และอาหารที่คนไทยคุ้นเคยมานาน อย่างแคบหมู ซึ่งมีการผลิตอย่างแพร่หลายด้วยรสชาติที่แตกต่างกันตามแต่ผู้ผลิตและจำหน่ายตามตลาดที่เป็นแหล่งซื้อขายภายในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ ซึ่งปริมาณเครื่องปรุงที่ผู้ผลิตเติมลงไปมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันเพื่อเพิ่มรสชาติให้ตรงตามความต้องการของผู้บริโภค โดยเฉพาะเกลือและเครื่องปรุงที่ให้รสเค็มที่อาจส่งผลให้ผู้บริโภคได้รับปริมาณ โซเดียมเข้าไปมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย โดยไม่รู้ตัว และเป็นสาเหตุนำไปสู่โรคต่างๆ ตามมาได้

จากเหตุผลและปัญหาดังกล่าวผู้ศึกษาจึงเห็นความสำคัญและสนใจวิเคราะห์หาปริมาณ โซเดียมในแคบหมู เพื่อเป็นฐานข้อมูลสำหรับผู้ผลิตในการผลิตและผู้บริโภคในการเลือกรับประทานอย่างเหมาะสม หากผู้ผลิตมีความรู้และคำนึงถึงปริมาณ โซเดียมที่ใช้ในการปรุงแต่งรสอาหาร จะสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ดียิ่งขึ้น สำหรับ ผู้บริโภค หากมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารประเภทนี้ รวมถึงความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและภาวะโภชนาการของตนเองจะสามารถป้องกันและระมัดระวังการบริโภคที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง ทำให้ห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อวิเคราะห์หาปริมาณ โซเดียมในแคบหมูที่จำหน่ายในตลาด อำเภอเมืองเชียงใหม่

### ขอบเขตการศึกษา

**ขอบเขตด้านประชากร** คือ แคบหมู ที่วางจำหน่ายในตลาดอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วย ตลาดต้นลำไย ตลาดวโรรส ตลาดหนองหอย ตลาด ศิริวัฒนา และตลาดต้นพยอม

**ขอบเขตด้านเนื้อหา** ปริมาณ โซเดียมโดยรวมของโซเดียม ที่มีในแคบหมู ด้วยวิธีการวิเคราะห์แบบ Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**แคบหมู** หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากหนังหมู ตัดเป็นชิ้นตามต้องการ แล้วนำไปทอดและปรุงรสด้วย เกลือ ซีอิ๊ว เครื่องปรุงรสอื่นๆ ซึ่งผลิตจำหน่ายในตลาด อำเภอเมืองเชียงใหม่ มี 2 ชนิด คือ แคบหมู ไร่มัน และแคบหมูติดมัน

**โซเดียม** หมายถึง เกลือแร่ชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในแคบหมู ในการศึกษาครั้งนี้ วิเคราะห์หาปริมาณโซเดียมโดยรวมเท่านั้น ซึ่งได้มาจากเครื่องปรุง รสชนิดต่างๆ ที่ผสมในแคบหมูโดยนำตัวอย่างแคบหมูมาวิเคราะห์หาปริมาณโซเดียมในห้องปฏิบัติการ ซึ่งใช้การวิเคราะห์แบบ Atomic Absorption Spectrophotometer (AAS)

**ตลาดอำเภอเมืองเชียงใหม่** หมายถึง ตลาดที่จำหน่ายแคบหมูทั้งแบบไร่มันและแบบติดมัน ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ ซึ่งประกอบด้วย ตลาดต้นลำไย ตลาดวโรรส ตลาดหนองหอย ตลาด ศิริวัฒนา และตลาดต้นพยอม

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

การศึกษาเรื่องปริมาณ โซเดียมในแคบหมูที่จำหน่ายในตลาดอำเภอเมืองเชียงใหม่ ทำให้ได้รับประโยชน์ดังนี้

1. ได้ข้อมูลแนะนำแนวทางผู้ผลิตในการใช้ เครื่องปรุงซึ่งมี โซเดียมเป็นส่วนประกอบ ในการผลิตแคบหมู
2. ได้ข้อมูลแนะนำผู้บริโภคในการบริโภคอย่างเหมาะสมและส่งผลดีต่อสุขภาพ