



# Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 6 มิถุนายน 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

## ★ ขนมหุง...อันตรายที่ซ่อนในความเต็ม ★

“ขนมขบเคี้ยวหรือขนมกรุบ” ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบคือ แป้ง น้ำมัน เนย น้ำตาลเป็นหลัก รวมทั้งผงชูรสและเกลือ ส่วนสารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ เช่น โปรตีนและวิตามินมักมีอยู่ค่อนข้างต่ำ

จากการสำรวจของราชพฤกษ์โพล คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเก็บตัวอย่างขนมหลายประเภทจากโรงเรียนอนุบาลและประถมศึกษาจำนวน 40 โรงเรียน ในพื้นที่ 17 เขตของกรุงเทพมหานครพบว่าในขนมเด็กหลายยี่ห้อที่มีขายแพร่อยู่ นั่นก็คือ สารตะกั่ว และสารอันตรายอื่นๆ ที่เป็นพิษต่อร่างกาย โดยเฉพาะเกลือโซเดียมในปริมาณมาก ซึ่งหากบริโภคมากหรือบ่อยครั้งจนเกิดการสะสมในร่างกาย จะส่งผลให้ไตทำงานหนักและถูกทำลายมากขึ้นเรื่อยๆ

รายชื่อ 10 อันดับขนมขบเคี้ยวอันตราย! จากการสำรวจ มีดังต่อไปนี้

<p>10. ข้าวเกรียบ ตราเอฟเอฟ รสมะเขือเทศ</p> 	<p>9. ข้าวเกรียบกุ้ง ตรามโนहरา</p> 
<p>8. ข้าวเกรียบปลา ตรามโนहरา</p> 	<p>7. ข้าวเกรียบกุ้ง ตราคาลบี้ รสต้มยำรสแซบ</p> 
<p>6. ข้าวโพดกรอบ ตราใจใต้ รสปลาหมึก</p>	<p>5. มันฝรั่งทอดกรอบ ตราโรลเลอร์ โคลสเตอร์ รสหัวหอมทรงเครื่อง</p> 

	
<p>4. ข้าวเกรียบกุ้ง ตราฮานามิ รสเม็ทซิกันซิลลี่</p> 	<p>3. ข้าวเกรียบทอด ตราเอสบี รสพริกหยวก</p> 
<p>2. ขนมทอดกรอบตราปูไทย</p> 	<p>1. ข้าวเกรียบปลาหมึก ตราอาริงาโต</p> 

ในปัจจุบัน สื่อโฆษณาของขนมถุงชนิดต่างๆ มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมในการซื้อขนมของเด็กเป็นอย่างมาก ดังนั้น ผู้ปกครองจึงควรให้ความสนใจในการเลือกขนมหรือให้คำแนะนำในการเลือกขนมกับบุตรหลาน

หากพิจารณาขนมในแง่ของประโยชน์และภูมิปัญญาท้องถิ่นแล้ว “ขนมไทย” น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่า เพราะเป็นขนมที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูงกว่า ทั้งในแง่โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ และเส้นใยอาหาร ตัวอย่างเช่น ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมฟักทอง ข้าวต้มมัด ถั่วแปบ เป็นต้น