

## สมาร์ท เฮลthy คุกกี้ Smart Healthy Cookies

อรุณี ดนุศล\* คณศ เต็มไตรรัตน์ และนิยม วงศา  
Arunee Danudol\* Kanate Temtrirat and Niyom Wongsu  
สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์  
Bureau of Quality and Safety of Food, Department of Medical Sciences

### บทคัดย่อ

คุกกี้ (Cookies) เป็นขนมอบประเภทหนึ่งที่ทำหรือผลิตขึ้นเพื่อการบริโภค สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน มีรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม และเหมาะในการรับประทานกับเครื่องดื่ม ในเทศกาลวันขึ้นปีใหม่ คุกกี้จะถูกผลิตออกมาจำหน่ายในปริมาณมาก เพื่อให้ผู้บริโภคเลือกซื้อและมอบเป็นของขวัญในช่วงเทศกาลต่างๆ คุกกี้มีส่วนผสมของแป้งสาลี (wheat flour) เนย (butter) หรือ เนยขาว (shortening) หรือ เนยเทียม (margarine) น้ำตาล ไข่ และผงฟู โดยมีแหล่งของไขมัน (fat) มาจากเนย เนยขาว หรือเนยเทียมในปริมาณมากถึงประมาณร้อยละ 20 - 30 และไขมันอิ่มตัว (saturated fat) ร้อยละ 15 - 20 คุกกี้ที่มีไขมันสูง ผู้บริโภคมีโอกาสที่จะได้รับไขมันชนิดไม่ดี เช่น ไขมันทรานส์ และไขมันอิ่มตัว ซึ่งเป็นไขมันชนิดที่ย่อยสลายตัวได้ยากกว่าไขมันชนิดอื่น เมื่อเข้าไปสะสมในหลอดเลือด อาจทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและอันตรายถึงเสียชีวิตได้ จากผลการตรวจวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการพบไขมันทรานส์ในคุกกี้ที่มีปริมาณที่น้อยกว่าร้อยละ 0.5 แต่พบไขมันอิ่มตัวมีปริมาณมากถึงร้อยละ 15 - 20 ผู้ประกอบการสามารถผลิต smart healthy cookies เพื่อเป็นทางเลือกของผู้บริโภคโดยการไม่ใช้ส่วนผสมที่เป็นเนย แต่ใช้น้ำมันมะพร้าวในส่วนผสม ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคที่ชอบในการบริโภคคุกกี้ แต่มีความจำเป็นต้องควบคุมระดับไขมันในเลือด สามารถเลือกบริโภคได้ เพราะคุกกี้จะมีไขมันทั้งหมดและไขมันอิ่มตัวเพียงร้อยละ 4 - 8 และร้อยละ 2 - 3 เท่านั้น

**คำสำคัญ:** สมาร์ท เฮลthy คุกกี้, ไขมันทรานส์, ไขมันอิ่มตัว

### Abstract

Cookies are a type of pastry that is made or produced for consumption. It is a dried pastry that can be kept a long time for eating, it gives a delicious taste, mellow and be suitable for eating with drinks. New year' festival, cookies are produced in large quantities for selling and giving as a gift. Ingredients of cookies are wheat flour, butter or shortening or margarine, sugar, eggs and baking powder. The source of fat is from butter or shortening or margarine in about 20 - 30% and saturated fat 15 - 20%. High fat cookies, consumers have the opportunity to get bad fats like trans fat and saturated fat which are more digestible than other fats. When in the blood, they may cause cardiovascular disease and fatalities. Laboratory's results found trans fat in cookies to be less than 0.5% but saturated fat in high quantities of 15 - 20%. Cookie maker can produce smart healthy cookies as a consumer choice by not using butter ingredients. But use coconut oil in the mixture. This will allow consumers who like cookies but be necessary to control blood lipids can choose for eating because of having total fat and saturated fat only 4 - 8% and 2 - 3%.

**Keyword:** smart healthy cookies, trans fat, saturated fat

\*Corresponding author

E-mail: arunee.d@dmsc.mail.go.th