

การสำรวจคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือก
Survey on nutritional value of alternative bakery products

มารศรี คัญไไล* วิชิกรณ์ แสงสว่าง คณศ เต็มไตรรัตน์
Marasee Khanyulai*, Wichigorn Sangsawang, Kanate Temtrirath
สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
Bureau of Quality and Safety of Food, Department of Medical Sciences

บทคัดย่อ

“ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือก” เป็นผลิตภัณฑ์ที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ในปีงบประมาณ 2563 สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหารได้สำรวจคุณค่าทางโภชนาการของผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือกที่จำหน่ายออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 30 ตัวอย่าง และใช้เกณฑ์ในการพิจารณารับรองการแสดงสัญลักษณ์โภชนาการ “ทางเลือกสุขภาพ” โดยแบ่งผลิตภัณฑ์ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มขนมปังโฮลวีตและกลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มขนมปังโฮลวีต 4 ตัวอย่าง มีตัวอย่างไม่ผ่านเงื่อนไขตามเกณฑ์ปริมาณโซเดียม น้ำตาล และไขมันทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 25, 50 และ 50 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มผลิตภัณฑ์ขนมอบ 26 ตัวอย่าง มีตัวอย่างที่ไม่ผ่านเงื่อนไขตามเกณฑ์ปริมาณโซเดียม น้ำตาล และไขมันทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 58, 12 และ 27 ตามลำดับ และมีตัวอย่างที่ไม่ผ่านเงื่อนไขพลังงานถึงร้อยละ 92 แสดงให้เห็นว่าผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือกที่วางจำหน่ายอยู่ในปัจจุบันนั้น ขนมปังโฮลวีต มีปริมาณน้ำตาลและไขมันทั้งหมดที่ยังสูงอยู่ ส่วนผลิตภัณฑ์ขนมอบ มีปริมาณโซเดียมและพลังงานที่ยังสูงอยู่ นอกจากนี้ได้วิเคราะห์ไขมันทรานส์พบว่าทุกตัวอย่างมีไขมันทรานส์น้อยกว่าค่าแนะนำขององค์การอนามัยโลก ดังนั้นผู้ที่บริโภคผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือกควรระมัดระวังและให้ความสำคัญกับคุณค่าทางโภชนาการก่อนซื้อสินค้า และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายเพื่อเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคต่อไป

คำสำคัญ: ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทางเลือก, คุณค่าทางโภชนาการ, ไขมันทรานส์

Abstract

“Alternative bakery products” are products developed to meet the demands of health-conscious consumers. In the fiscal year 2020, the Bureau of Quality and Safety of Food conducted a survey on the nutritional value of alternative bakery products sold online in Bangkok and vicinity. A total of 30 samples were categorized into 2 groups; Whole Wheat Bread and Baked Goods, using the criteria based on a guideline for considering the certification of a nutritional logo “Healthier Choice”. It was found that, for 4 samples of Whole Wheat Bread, 25%, 50%, and 50% of samples didn’t pass the criteria for sodium, sugar, and total fat, respectively. For 26 samples of Baked Goods, 58%, 12% and 27% of samples didn’t pass the criteria for sodium, sugar, and total fat, respectively, with 92% of samples didn’t pass the criteria for energy. These results revealed that for alternative bakery products sold at present, whole wheat bread still contains high sugar and total fat. Meanwhile, baked goods are high in sodium and energy. Trans fats were detected lower than the limit recommended by World Health Organization in all samples. Consequently, consumers of alternative bakery products should consider the details and focus on nutritional value before purchasing. Furthermore, relevant agencies should encourage manufacturers and distributors to continue building consumer confidence.

Keywords: alternative bakery products, nutritional value, trans fats

*Corresponding author: Marasee.k@dmsc.mail.go.th