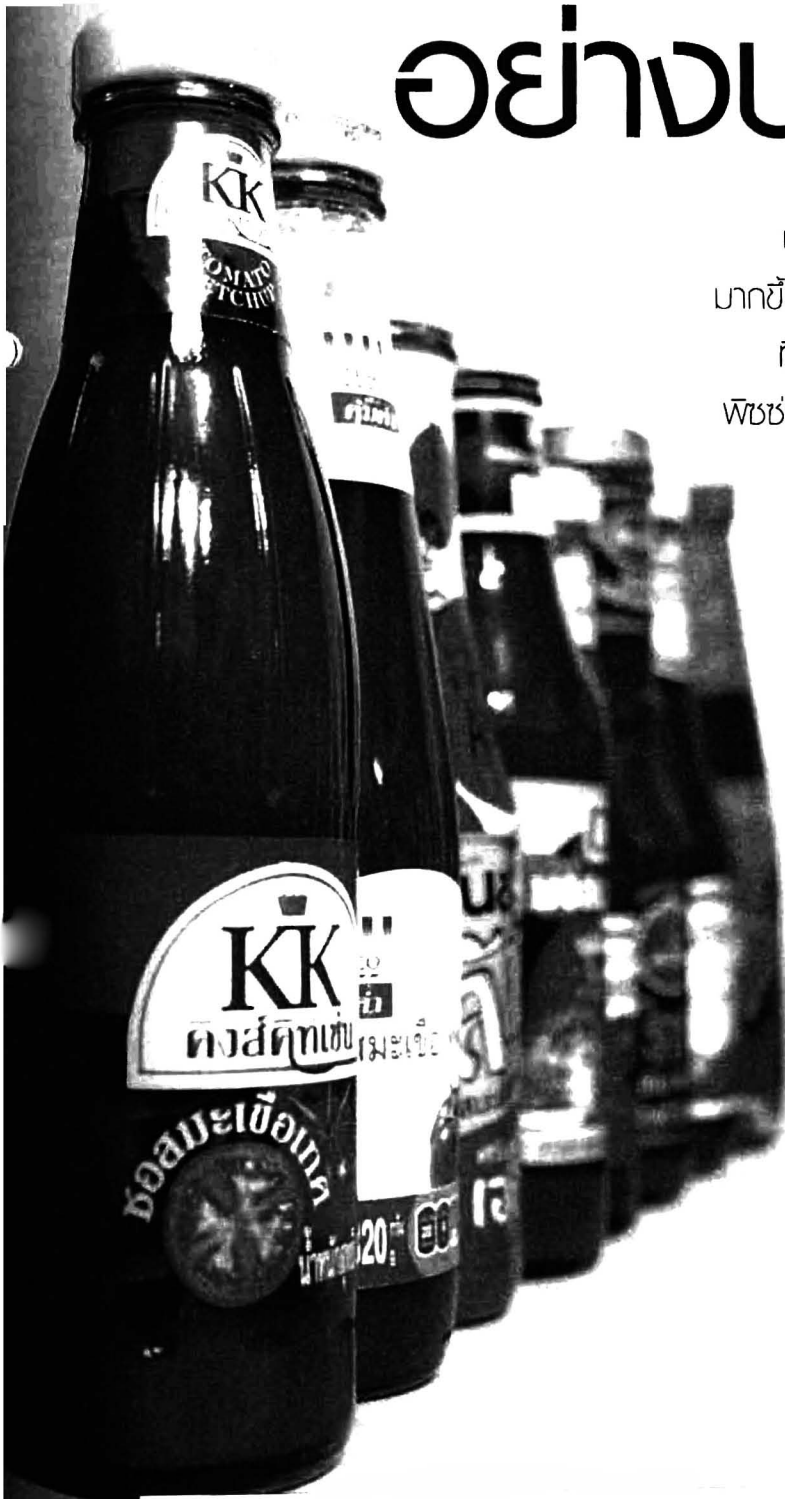


อร่อยกับซอสมะเขือเทศ อย่างปลอดภัย



ปัจจุบันซอสมะเขือเทศนั้น ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ ตามลักษณะของอาหารการกินที่ได้รับค่านิยมมาจากฝรั่ง แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า สเต็ก สปาเก็ตตี้ ฯลฯ ต้องเคียงคู่ด้วยซอสมะเขือเทศเสมอ และครอบครัวรุ่นใหม่ก็จะต้องมีไว้ติดครัวกันเกือบทุกบ้าน






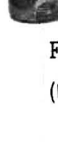

การตลาดของซอสมะเขือเทศแม้มีกลุ่มเป้าหมายค่อนข้างกว้างตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ แต่ส่วนใหญ่แล้วเชื่อหรือไม่ว่า การตัดสินใจซื้อกลับตกไปที่เด็กๆ ในบ้าน เนื่องจากเด็กๆ ต่างล้วนติดใจในความอร่อยของรสชาติหวานๆ เปรี้ยวๆ ของซอสมะเขือเทศ ซึ่งนิยมเป็นเครื่องจิ้มอาหารโดยเฉพาะของทอดต่างๆ อย่างไข่เจียว ไส้กรอกหรือลูกชิ้น

ปกติเครื่องปรุงรสอาหารหรือเครื่องจิ้มในอาหารไทยไม่ว่าจะเป็นน้ำปลา ซอสปรุงรส ซีอิ๊ว เราจะรับประทานกันในปริมาณไม่มากเพราะความเค็ม แต่ซอสมะเขือเทศเป็นอะไรที่แตกต่างเพราะเวลาจิ้มกินกับอาหารเราจะกินกันในปริมาณมากพอสมควร เพราะมีรสหวานนำ ทำให้โอกาสที่จะรับส่วนผสมที่อาจมองข้ามอย่างน้ำตาลหรือเกลือ(โซเดียม) เข้าไปในร่างกายต่ออาหารมื้อหนึ่งๆ ก็สูงตามไปด้วย

ซอสมะเขือเทศเป็นผลิตภัณฑ์ที่ผ่านกระบวนการแปรรูปหลายขั้นตอนจึงเป็นอาหารที่ต้องมีการกำกับดูแลตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 201) พ.ศ.2543 เรื่อง ซอสบางชนิด การรับประทานซอสมะเขือเทศแม้เราจะได้ประโยชน์จากส่วนผสมที่เป็นมะเขือเทศซึ่งเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่เมื่อผ่านความร้อนระดับอุณหภูมิเกิน 72 องศาเซลเซียส ย่อมทำให้สารอาหารหลายชนิดได้สูญเสียไปในกระบวนการผลิตแล้ว ดังนั้นควรรับประทานแต่พอเหมาะไม่มากเกินไป โดยเฉพาะกับเด็กๆ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ทั้งเพื่อเลี่ยงน้ำตาล โซเดียม ตลอดจนสารกันบูดที่เป็นส่วนผสมสำคัญในซอสมะเขือเทศ

จากการทดสอบของฉลาดซื้อพบว่า ซอสมะเขือเทศ 10 ยี่ห้อ มีปริมาณน้ำตาลโดยเฉลี่ยคือ 25.95 กรัม/น้ำหนัก 100 กรัม โดย ไฮเนส มีปริมาณน้ำตาลสูงสุด 28.4 กรัม ตามด้วยโรซ่าและภูเขาทอง คือ 27.4 กรัม และ 27.2 กรัม สำหรับโซเดียม พบว่ามีปริมาณค่าเฉลี่ยคือ 741 มิลลิกรัม/น้ำหนัก 100 กรัม โดยยี่ห้อไฮเนซยังคงอันดับหนึ่งด้วยโซเดียมที่สูงถึง 1,035 มิลลิกรัม (เกือบครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวันคือไม่เกิน 2,400 มิลลิกรัม) ตามมาด้วยเทลโก้และโรซ่า คือ 940 มิลลิกรัมและ 894 มิลลิกรัม

ผลทดสอบน้ำตาลและโซเดียมในซอสมะเขือเทศ

ซอสมะเขือเทศ	ส่วนประกอบสำคัญ (ร้อยละ)	ผลทดสอบต่อ 100 กรัม		
		น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มก.)	
 ไฮเนส	เนื้อมะเขือเทศบดชั้น	68	28.4	1,035
	น้ำตาลทราย	14.5		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	10		
	มะเขือเทศบด	60		
	น้ำตาล	15		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	8.5		
 โรซ่า	เกลือ	3	27.4	894
	เนื้อมะเขือเทศ	75		
	น้ำตาล	15		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	6		
	เกลือ	2.8		
	น้ำ	1.2		
 ไฮเนส พลัส (เสริมวิตามิน เอ+ซี)	เนื้อมะเขือเทศบดชั้น	68	26.2	893
	น้ำตาลทราย	16.5		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	10		
	เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น	72		
	น้ำตาล	14		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	10		
 ภูเขาทอง	เกลือ	3	27.2	821
	เนื้อมะเขือเทศ	70		
	น้ำตาล	18		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	10		
	เกลือ	2		
	น้ำส้ม	2.1		
 ซ้อยส์	เนื้อมะเขือเทศ	86	24.6	788
	น้ำตาล	9		
	เกลือ	2.5		
	น้ำส้ม	2.1		
	เครื่องเทศ	0.5		
	เนื้อมะเขือเทศ	80		
 บรุก	น้ำตาล	14	26.6	757
	น้ำส้มสายชูกลั่น	3		
	เกลือ	2.5		
	เครื่องเทศ	0.5		
	เนื้อมะเขือเทศ	70		
	น้ำตาลทราย	14		
 คิงส์คิทเซ็น	น้ำส้มสายชูกลั่น	10	24.8	697
	เกลือ	3		
	เครื่องเทศ	3		
	เนื้อมะเขือเทศ	70		
	น้ำตาลทราย	14		
	น้ำส้มสายชูกลั่น	10		
 แม็กซัพ	เกลือ	3	25.7	669
	เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น	68		
	น้ำเชื่อม	25		
	เกลือ	3.5		
	เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น	68		
	น้ำเชื่อม	25		
 Fountain ฟาวนัเท่น (แบบสควิช)	เกลือ	3.5	25.7	669
	เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น	68		
	น้ำเชื่อม	25		
	เกลือ	3.5		
	เนื้อมะเขือเทศเข้มข้น	68		
	น้ำเชื่อม	25		

ปริมาณน้ำตาลและโซเดียมโดยเฉลี่ยเมื่อเทียบกับอาหารอื่น

ชนิดอาหาร	ปริมาณต่อ 100 กรัม	น้ำตาล(กรัม)	โซเดียม (มก.)
ซอสมะเขือเทศ	25.95	741	
เบหมีกึ่งสำเร็จรูป (รสต้มยำกุ้ง)	-	2244.4	
โยเกิร์ต (รสธรรมชาติ)	10.6	-	
ไดนัทสอดไส้สตอเบอรี่*	8.5	-	
พิซซ่าซีฟู้ด ขอบไส้กรอกชีส *	-	384	

* ข้อมูลจากโครงการคุ้มครองสุขภาพวิเคราะห์ตัวอย่างอาหารและน้ำและการศึกษาข้อมูลจากกรณีศึกษา ผศ.ดร.สิทธิพงษ์ ตีลาภิรักษ์ และคณะ 2548



เรื่องเล่าของซอสมะเขือเทศ

เคยสังเกตไหมว่า ชาวซอสมะเขือเทศจะมีปากขวดที่กว้าง เพราะอะไรกันนะ? เรื่องมันมีอยู่ว่า เมื่อซอสยี่ห้อดัง ยี่ห้อหนึ่งของอเมริกา ต้องการเพิ่มยอดขาย จึงได้ประชุมที่การตลาดเพื่อหาวิธีทำให้ขายซอสมะเขือเทศได้เยอะขึ้น ประชุมกันหลายครั้งก็ไม่ได้ข้อยุติสักที จนมีคนเสนอว่า ทำไมไม่ขยายปากขวดซอสมะเขือเทศให้กว้างขึ้นล่ะ ? โดยให้เหตุผลว่า ปากขวดที่กว้างขึ้นจะทำให้ซอสเทออกมาง่าย และหลงจานอาหารได้มากขึ้น เพราะมันหกออกมามากขึ้น และคงไม่มีใครคิดเทซอสกลับลงขวดแน่นอน ผลก็คือ ยอดขายเพิ่มขึ้นอย่างทันตาเห็น

ฉลาดซื้อแะ:

ซอสมะเขือเทศ เมื่อเปิดใช้แล้วต้องนำเก็บในตู้เย็นเพื่อป้องกันไม่ให้แมลงมาตอมจนวางไข่ หรือลดโอกาสปนเปื้อนกับเชื้อโรคต่างๆ และเป็นการช่วยยืดอายุอาหารด้วย

เด็กๆ ส่วนใหญ่จะชอบซอสมะเขือเทศ ควรหัดให้พวกเขา กินแต่พอดี เพื่อไม่ให้ติดรสหวานหรือกินน้ำตาลที่มีอยู่ค่อนข้างสูงในซอสมะเขือเทศ ควรหัดให้กินผลสดดีกว่า

ควรเลือกซอสที่ผลิตจากโรงงานที่ได้มาตรฐาน และเลือกซื้อโดยดูตราอย. เพื่อให้มั่นใจว่าปลอดภัยจากการปนเปื้อนสารที่อาจเป็นอันตรายเช่น สีหรือสารกันบูดที่ไม่ได้มาตรฐาน

อย่าเติมหรือใส่ซอสมะเขือเทศในอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะอาหารที่ขายทั่วไปตามบาทวิถีหรือในตลาดนัด อย่างพวกไส้กรอกหรือลูกชิ้นทอด เพราะซอสที่ผสมขายเป็นน้ำจิ้มอาจไม่ได้มาจากซอสที่ผลิตในโรงงานที่ได้มาตรฐาน



แก้ปัญหาซอสมะเขือเทศเทออกยาก

แม้ปากขวดจะมีขนาดกว้างแล้วก็ตาม หลายคนก็ยังคงมีปัญหาเทซอสมะเขือเทศไม่ค่อยออก เคล็ดลับก็คือ เวลาจะเทซอสให้เอียงขวดประมาณ 15 องศา แล้วตบขวดจากด้านล่าง (ไม่ใช่ก้นขวด) จะช่วยให้เทออกง่ายขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งแต่ดูสกปรกสักหน่อยและควรทำเฉพาะที่บ้านคือ ใส่หลอดกาแฟลงไปในขวดแล้วเป่าลมเข้าไป ซอสจะเทออกได้อย่างง่ายดาย

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดปริมาณน้ำตาลไว้ว่าไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน การบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่พอเหมาะและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายคือ ไม่เกินวันละ 10 ช้อนชา แต่ปริมาณแนะนำที่มีการรณรงค์สำหรับคนไทยก็คือ ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม (กินซอสมะเขือเทศปริมาณ 100 กรัม/1 ชีด ก็ได้รับน้ำตาลประมาณ 6 ช้อนชาแล้ว)

