

การพัฒนาฐานข้อมูลอาหารของผลิตภัณฑ์นมจากฉลากโภชนาการ

Food Composition Database Development form Nutrient Labeling of Milk Products

อาริสสา กীরติจำเริญ*, พรอณี พรประชาชนวัฒน์, อรพินท์ บรรจง. อำนาค สมใจ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170

คำนำ: นมเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับความนิยมแพร่หลายในทุกกลุ่มอายุทั่วประเทศไทย การปรับปรุงฐานข้อมูลอาหารจากฉลากโภชนาการสามารถทำได้รวดเร็วทันกับการปรับเปลี่ยนรสชาติใหม่ที่หลากหลายของผลิตภัณฑ์ และยังใช้งบประมาณน้อย **วัตถุประสงค์:** เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลอาหาร และศึกษาปริมาณสารอาหารของผลิตภัณฑ์นมจากฉลากโภชนาการ **วิธีดำเนินการ:** เก็บตัวอย่างผลิตภัณฑ์นมทุกกลุ่มยี่ห้อที่มีในห้างสรรพสินค้า 3 แห่งในเขตกรุงเทพฯ และบริเวณชานเมือง ถ่ายรูปผลิตภัณฑ์และฉลากโภชนาการ บันทึกข้อมูลสารอาหาร รหัสบาร์โค้ด และอื่นๆที่มีบนผลิตภัณฑ์ในโปรแกรมสร้างฐานข้อมูล INMU-Nutrition Labelling ประมวลผลเป็นสารอาหารต่อ 100 กรัม และวิเคราะห์ค่าสารอาหารแต่ละกลุ่มของผลิตภัณฑ์นม **ผลการวิจัย:** จากผลิตภัณฑ์นม 282 ตัวอย่าง พบว่ากลุ่มนมพร้อมดื่ม (N=115) พาสเจอร์ไรส์ ยูเอชที และสเตอริไลส์ มีค่าโปรตีนใกล้เคียงกันคือ 2.6-3.4 ก./100 มล. แต่นมเปรี้ยว (N=46) มีโปรตีนเพียง 1.6-1.7 ก./100 มล. โยเกิร์ต(N=30) นมข้นจืด(N=4) และนมข้นหวาน(N=4) มีโปรตีนในช่วง 3.3-4.1 ก./100 ก. นอกจากนี้กลุ่มนมผงเด็ก และนมผงสำหรับผู้ใหญ่/สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร มีโปรตีน 10.7-17.3 และ 21.5 ก./100 ก. ตามลำดับ ปริมาณแคลเซียมและไขมันในกลุ่มนมพร้อมดื่ม 100 มล. เป็น 107.3-126.2 มก. และ 2.6-3.6 ก. ตามลำดับ ถ้าฉลากระบุแคลเซียมสูง(N= 17)จะเพิ่มเป็น 200-392 มก./100 มล. ในทางกลับกันถ้าระบุไขมันต่ำปริมาณไขมันลดลงครึ่งหนึ่ง **สรุปและวิจารณ์:** การพัฒนาฐานข้อมูลสารอาหารต่อ 100 มล. สามารถใช้ค่าเฉลี่ยของกลุ่มผลิตภัณฑ์นมตามลักษณะและกระบวนการผลิต แต่ผู้บริโภคควรพิจารณาฉลากโภชนาการแต่ละผลิตภัณฑ์เพื่อช่วยในการเลือกรับประทานผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมตามสภาวะความต้องการเฉพาะบุคคลและมีคุณค่าดีกว่า เปรียบเทียบผลิตภัณฑ์ชนิดเดียวกันซึ่งมีปริมาณแคลเซียม โปรตีน น้ำตาลและไขมันต่างกัน เลือกรส/ยี่ห้อที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่ดีกว่าได้

คำสำคัญ: ผลิตภัณฑ์นม, ฐานข้อมูลอาหาร, ฉลากโภชนาการ

Keyword: Milk Products, Food Composition Database, Nutrient Labeling

Note: รายละเอียดฐานข้อมูลใน <http://www.inmu.mahidol.ac.th/inmucal/lfct.php>

*Corresponding author: อาริสสา กীরติจำเริญ / E-mail: arisa.kee@mahidol.ac.th

งานประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 9 “โภชนาการดีถ้วนหน้า ตามรอยพระบาทเจ้าฟ้าฯนักโภชนาการ” 21-23 ตุลาคม 2558 ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าสยามพารากอน, กรุงเทพฯ. Poster presentation.