

สีผสมอาหาร

ในน้ำตาลมะพร้าว



น้ำตาลมะพร้าวแท้

น้ำตาลมะพร้าว 100%

ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการเคี้ยวน้ำตาลสดจาก
จั่นมะพร้าวจนขึ้นเหนียว นำไปสกัดให้เย็นลงแล้ว
นำไปเทลงในพิมพ์หรือบรรจุในภาชนะบรรจุ⁽¹⁾

เป็นหมวดอาหาร
“น้ำตาลทรายแดง”

ซึ่งเป็นหมวดอาหารที่ไม่อนุญาตให้ใช้สี



น้ำตาลผสมน้ำตาลมะพร้าว

น้ำตาลหลอม

ผลิตภัณฑ์ซึ่งมีส่วนประกอบของน้ำตาลหรือไซรัป
เท่านั้น โดยอาจปรุงแต่งรสหรือไม่ก็ได้⁽²⁾

เป็นหมวดอาหาร
“น้ำตาลและไซรัปชนิดอื่น”

ซึ่งเป็นหมวดอาหารที่ไม่อนุญาตให้ใช้สี
ยกเว้นสีในกลุ่ม **คาราเมล แครอทินและแครอทินอยด์**

ตัวอย่างสีที่ไม่อนุญาต⁽¹⁾

Sunset Yellow FCF (INS 110)
Tartrazine (INS 102)

ข้อสังเกต



Sunset Yellow FCF ส่งผลให้เกิด “สมาธิสั้น
หรือ Attention Deficit Hyperactivity
Disorder (ADHD)” ซึ่งเป็นกลุ่มอาการทาง
พฤติกรรม เช่น การขาดสมาธิ และ หุนหัน
พลันแล่น⁽⁴⁾ นอกจากนี้ Tartrazine ส่งผลให้
เกิดภาวะ Hyperactivity อีกด้วย⁽⁵⁾

ตัวอย่างสีที่อนุญาตให้ใช้

สำหรับน้ำตาลผสมน้ำตาลน้ำตาลมะพร้าว
(น้ำตาลหลอม)⁽³⁾

กรณีใช้สีใดสีหนึ่ง

ปริมาณสีที่อนุญาตจะแตกต่างกันไปตามชนิดของสี เช่น

- Caramel III-Ammonia caramel (INS 150c) ไม่เกิน 25,000 มก./กก. เชื้อนโซเพิ่มเติม ใช้สำหรับผลิตภัณฑ์ที่เป็นฟลิก และน้ำตาลที่ใช้แต่งหน้าขนมเท่านั้น
- beta-Carotene, Blakeslea trispora (INS 160a (iii)) ไม่เกิน 50 มก./กก.
- Carotenoids ไม่เกิน 50 มก./กก. เชื้อนโซเพิ่มเติม ยกเว้นผลิตภัณฑ์ตกแต่ง (Toppings) ใช้ได้ในปริมาณไม่เกิน 300 มก./กก.

กรณีใช้หลายสีผสมกัน

- เช่น beta-Carotene (INS 160a (iii)) ร่วมกับ Carotenoids จะต้องมีย ปริมาณรวมกันไม่เกิน 50 มก./กก.

ข้อแนะนำสำหรับการเลือกน้ำตาลมะพร้าว

1. เลือกที่มีเลขอย.



2. อ่านฉลากผลิตภัณฑ์
“ส่วนประกอบที่สำคัญ”
กรณีมีการใช้สี/วัตถุกันเสีย
จะต้องแสดงคำว่า “สี” หรือ “สีสังเคราะห์”
หรือสีธรรมชาติ (INS หรือชื่อของสี)
“วัตถุกันเสีย (INS หรือชื่อของสารกันเสีย)”

3. สังเกตลักษณะน้ำตาล
มีสีธรรมชาติ หรือสีไม่เข้มจัดจาด



4. เลือกบริโภคน้ำตาลหลาย
เพื่อลดการได้รับสีผสมอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ



(1) สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม. (2552). ประกาศสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม ฉบับที่ 1553 พ.ศ. 2552. กระทรวงอุตสาหกรรม.

(2) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2567). ตัวอย่างชนิดอาหารจำหน่ายตามหมวดอาหารภายใต้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 444) พ.ศ. 2566 ออกตามความในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการใช้ และอัตราส่วนของวัตถุเจือปนอาหาร (ฉบับที่ 3). กระทรวงสาธารณสุข. <https://food.fda.moph.go.th/media.php?id=583915521238507520&name=Examples-food.pdf>

(3) กระทรวงสาธารณสุข. (2566). ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 444) พ.ศ. 2566 เรื่อง กำหนดหลักเกณฑ์ เงื่อนไข วิธีการใช้ และอัตราส่วนของวัตถุเจือปนอาหาร (ฉบับที่ 3). ราชกิจจานุเบกษา, เล่ม 140(ตอนพิเศษ 306 ง)

(4) Rovina, K., Prabakaran, P. P., Siddiquee, S., & Shaarani, S. M. (2016). Methods for the analysis of Sunset Yellow FCF (E110) in food and beverage products-a review. TrAC Trends in Analytical Chemistry, 85, 47-56.

(5) McCann, D., Barrett, A., Cooper, A., Crumpler, D., Dalen, L., Grimshaw, K., ... & Stevenson, J. (2007). Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. The Lancet, 370(9598), 1560-1567.