

การสำรวจลักษณะการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กรณีการ เรือนหั่ว, ไกรวุฒิ จุฬรอต, เซนต์ วิศิษฐ์ลานนท์, ฐาปนีย์ ทิศใจ, นพพล เล็กสวัสดิ์
สาขาวิชาวิศวกรรมกระบวนการอาหาร สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บะหมี่เป็นอาหารหลักชนิดหนึ่งของประชากรชาวเอเชียมาช้านานแล้ว เริ่มตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล ซึ่งชาวจีนรู้จักการทำบะหมี่จนเป็นที่นิยมและมีการบริโภคแพร่หลายไปยังประเทศต่างๆในเอเชียรวมทั้งชาวไทยด้วย โดยแรกเริ่มนั้นบะหมี่จะเป็นบะหมี่สดต่อมาได้มีการพัฒนาการผลิตเกิดเป็นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ซึ่งตามกรรมวิธีการผลิตนั้นจะนำบะหมี่สดมาผ่านไอน้ำและทำให้แห้งจะได้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปและถ้าผ่านไอน้ำแล้วนำมาทอดเรียกว่าบะหมี่ทอดสำเร็จรูป (ประยูร, 2544)

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปตามความหมายในมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม หมายถึง ผลิตภัณฑ์ซึ่งประกอบด้วยเส้นบะหมี่ที่ทำให้สุกแล้วหรือสุกบ้างแล้ว ซุปและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรสอื่นๆในอัตราส่วนที่เหมาะสม รวมบรรจุลงในภาชนะเดียวกัน โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

- 1.บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปซึ่งมีเส้นบะหมี่ที่ทำให้แห้งโดยการทอดในน้ำมัน
- 2.บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปซึ่งมีเส้นบะหมี่ที่ทำให้แห้งโดยวิธีอื่นๆ (สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม, 2528)

ในปัจจุบันอาหารสำเร็จรูปนับว่าเป็นอาหารที่เข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อพฤติกรรมในการบริโภค เนื่องจากการดำเนินชีวิตของคนสมัยใหม่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ โดยเฉพาะบุคคลในวัยทำงาน นักเรียนและนักศึกษา ฉะนั้นการเลือกบริโภคอาหารสำเร็จรูปในรูปแบบต่างๆสามารถช่วยประหยัดเวลาและยังสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย เนื่องจากอาหารสำเร็จรูปนั้นมีราคาเยอะเยอะไม่แพงเกินไปหาซื้อได้ทั่วไปและสะดวกต่อการบริโภคโดยบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจัดเป็นอาหารยอดนิยมในบรรดาอาหารสำเร็จรูปที่มีวางขายอยู่ตามท้องตลาดทั่วไป ถึงแม้ว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั้นจะช่วยประหยัดเวลาในการประกอบอาหารและเพิ่มความความสะดวกสบายแก่การบริโภคแต่ก็นับว่าเป็นอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพ เพราะว่าในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมีคุณค่าทางโภชนาการค่อนข้างต่ำมีสารกันเสียเป็นส่วนประกอบ และเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งจากกระบวนการทอดในขั้นตอนการผลิตเส้นบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป (Asokan, 2010)

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในปัจจุบันนับเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีประจำไว้ทุกบ้านเพราะมีราคาถูกรับประทานง่ายและช่วยประหยัดเวลาแต่อย่างไรก็ตามอาจทำให้ผู้บริโภคมองข้ามความใส่ใจถึงภัยร้ายที่มาพร้อมกับการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเนื่องจากส่วนประกอบส่วนใหญ่ที่มีส่วนผสมของแป้งสาลีในกรรมวิธีการผลิตประมาณ ร้อยละ 60-70 ส่วนร้อยละ 15-20 เป็นไขมันในช่องเครื่องปรุง และอีกร้อยละ 5-6 เป็นเกลือและผงชูรส ซึ่งการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะส่งผลกระทบต่อร่างกายมาก เมื่อสังเกตจากส่วนประกอบจะพบว่า มีปริมาณโซเดียมสูงเกินความต้องการของร่างกาย โดยปกติโซเดียมเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายซึ่งจะพบอยู่ในอาหารตามธรรมชาติ ได้แก่ ไข่ นม เนยแข็ง เป็นต้น รวมถึงในเครื่องปรุงต่างๆที่ใส่เกลือ ซึ่งร่างกายจะพยายามรักษาสมดุลปริมาณโซเดียมภายในร่างกายอยู่เสมอ จากการศึกษาทางระบาดวิทยาในประชากรหลายกลุ่มพบว่ากรกินอาหารที่มีโซเดียมในปริมาณมาก มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและยังเป็นภาระของร่างกายที่จะต้องขับโซเดียมส่วนเกิน

ออกจากร่างกาย ซึ่งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่วางขายอยู่ในปัจจุบันนี้มีโซเดียมโดยเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าครึ่งช้อนชา ประมาณ 960 มิลลิกรัม โดยอย. (องค์การอาหารและยา) กำหนดปริมาณโซเดียมที่คนไทยควรได้รับไม่เกิน 1-1.5 ช้อนชาต่อวัน (2,400 มิลลิกรัมต่อวัน) นอกจากนี้ในกระบวนการผลิตบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปมักจะใช้ไขมันพืชสำหรับทอดที่มีราคาถูก ข้างถูก ซึ่งมีคุณสมบัติแตกตัวเป็นกรดไขมันชนิดทรานส์ซึ่งพบมากในอาหารประเภททอด โดยกรดไขมันชนิดทรานส์เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่โครงสร้างบริเวณพันธะคู่แตกต่างไปจากเดิมซึ่งจากการศึกษาวิจัยพบว่ากรดไขมันชนิดทรานส์นั้นจะไปส่งเสริมการทำงานของเอนไซม์ในกระบวนการเมตาบอลิซึมของคอเลสเตอรอล ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลรวม (total cholesterol) และคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL-cholesterol) เพิ่มขึ้น ซึ่งจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary heart disease) วิธีหลีกเลี่ยงผลกระทบจากการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั้นทำได้โดยลดจำนวนการรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปลง และไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานถ้าหากจำเป็นต้องรับประทานควรเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการด้วยการเพิ่มเนื้อสัตว์ ไข่ และผักเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป (นันทยา, 2549; สุเลิศ, 2553; พันธุ์ณี, 2555)

ลักษณะส่วนบุคคลและลักษณะทางสังคมของผู้บริโภคนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเลือกรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ลักษณะดังกล่าวได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา เป็นต้น จากการสำรวจลักษณะการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากกลุ่มตัวอย่าง 100 คน แยกเป็นชายร้อยละ 30 หญิงร้อยละ 70 มีอายุระหว่าง 19-23 ปี โดยสุ่มจากนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตรที่ว่างจากคาบเรียนบริเวณอาคารเรียนคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จากการสำรวจผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ที่ชอบบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปร้อยละ 97 และไม่ชอบบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปร้อยละ 3 โดยผู้ที่ชอบบริโภคส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าการบริโภคบะหมี่สำเร็จรูปสามารถช่วยประหยัดเวลาสะดวกต่อการบริโภคและมีราคาถูกส่วนผู้ที่ไม่ชอบบริโภคส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่ค่อยมีประโยชน์ต่อสุขภาพมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยและอาจนำมาซึ่งอันตรายต่อสุขภาพนั้นคืออาจก่อให้เกิดโรคต่างๆได้ทางด้านความถี่ในการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่บริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 76 รองลงมาคือน้อยกว่าหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 20 โดยผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าจะรับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในวันที่เร่งรีบและช่วงเวลากลางคืนที่ไม่อยากออกจากที่พักอาศัย ทางด้านพฤติกรรมในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์พบว่าความนิยมเกี่ยวกับรสชาติส่วนใหญ่เลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสชาติต้มยำกุ้งรองลงมาคือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสชาติหมูสับส่วนความนิยมในรูปแบบเส้นพบว่าส่วนใหญ่นิยมบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปในรูปแบบเส้นบะหมี่ และรองลงมาคือเส้นเล็กโดยผู้บริโภคส่วนใหญ่มีการเพิ่มเติมวัตถุดิบลงในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเช่นไข่ เนื้อสัตว์ ผัก เป็นต้น เพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติและเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการทำให้บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปกลายเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น จากผลการสำรวจดังที่กล่าวข้างต้นนี้สามารถวิเคราะห์ตามแนวโน้มได้ว่าบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนับเป็นอาหารยอดนิยมสำหรับนักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังเกตได้จากความถี่ในการบริโภคที่มีการบริโภคค่อนข้างบ่อยครั้งเพราะสะดวกในการบริโภคและช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ นักศึกษาคณะอุตสาหกรรมเกษตรได้คำนึงถึงผลเสียของการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปว่าเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของวัตถุเจือปนอาหารซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่น โมโนโซเดียมกลูตาเมต สารกันเสีย เป็นต้น โดยที่วัตถุเจือปนอาหารจำพวกนี้อาจก่อให้เกิดโรคและทำลายสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตามข้อเสียดังกล่าวไม่มีผลทำให้ผู้บริโภค

เหล่านี้เลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปแต่อย่างไรโดยผู้บริโภคกลับหาวิธีหลีกเลี่ยงแทนนั่นคือเลือกรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมหรือทำการเติมวัตถุดิบที่มีประโยชน์ใส่ในบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเพื่อช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการซึ่งวิธีการปฏิบัติเช่นนี้เป็นการเลือกบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปอย่างถูกวิธีนั่นเอง (อังค์วรา, 2549)

เอกสารอ้างอิง

นันทยา จงใจเทศ. 2549. “กรดไขมันทรานส์.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=2&id=125>

(10 ธันวาคม 2555).

ประยูร ยาสมุทร. 2544. “ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ.”

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พันธณี ฮามคำไพ. 2555. “ข้อมูลเกี่ยวกับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา

<http://www.gotoknow.org/blogs/posts/477865?locale=en> (10 ธันวาคม 2555).

สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม. 2528. “มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป.”

กรุงเทพฯ: สุตวิทยาจำกัด

สุเลิศ โปธิทอง. 2553. “ภัยแฝงจาก บะหมี่สำเร็จรูป.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
http://www.penduratoday.com/index.php?option=com_content&view=article&id=107:-qq&catid=42:2012-02-13-13-39-59&Itemid=165 (10 ธันวาคม 2555).

อังค์วรา มหมดี. 2549. “พฤติกรรมการบริโภคบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่.”
ปัญหาพิเศษ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต ภาควิชาเศรษฐศาสตร์เกษตร คณะเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Asokan, K. 2010. “Is it healthy to eat instant noodles.” (Accessed 10th December 2012).
<http://www.kish.in/is-it-healthy-to-eat-instant-noodles/>