

บทความ เรื่อง รู้เรื่องเครื่องปรุงรส
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง สร้างสรรค์งานเขียน
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง การเขียนแผนภาพความคิด
 รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



รู้เรื่องเครื่องปรุงรส

เมื่อไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหาร หรือภัตตาคารบางแห่ง จะพบว่า มีป้ายแขวนหรือติดที่หน้าร้านหรือในร้านว่า “ร้านนี้ปลอดผงชูรส” “ที่นี่ไม่ใช้ผงชูรส” และอื่นๆ ที่สื่อให้ทุกคนทราบว่า ถ้าไม่ต้องการรับประทานอาหารที่มีผงชูรสเชิญที่ร้านนี้ บางครั้งเมื่อเราไปซื้ออาหารกระป๋อง หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ จะพบข้อความว่า ไม่มีผงชูรส ไม่มีสารกันบูด จึงน่าสนใจว่าเกิดอะไรขึ้น เกี่ยวกับเครื่องช่วยชูรสชาติของอาหาร

ผงชูรสเป็นสารเคมีทางวิทยาศาสตร์ที่สังเคราะห์ขึ้นมา มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต หรือเรียกย่อๆ ว่า เอ็ม เอส จี เป็นสารที่ช่วยปรุงแต่งรสชาติของอาหารให้ดีขึ้น มนุษย์รู้จักสารชนิดนี้มานานกว่า ๒,๐๐๐ ปี จากการที่ชาวจีนและชาวญี่ปุ่นใช้สาหร่ายทะเลมาช่วยปรุงรส น้ำซุปให้อร่อยขึ้น และต่อมาจึงทราบว่าพืชดังกล่าวมีสารเอ็ม เอส จี

ผงชูรสที่ได้รับการคุ้มครองความปลอดภัยจากคณะกรรมการอาหารและยา ต้องเป็นผงชูรสที่อยู่ในภาชนะบรรจุปิดสนิท มีฉลาก มีชื่อและสถานที่ตั้งของผู้ผลิตอย่างชัดเจน ผงชูรสส่วนใหญ่ทำจากมันสำปะหลัง ข้าวสาลี ข้าวโพด โดยขบวนการทางเคมี มีลักษณะเป็นเกล็ด ถ้าเป็นภาพขยายจะเห็นเป็นแท่งเหลี่ยมเล็กๆ สีขาวขุ่น ปลายข้างหนึ่งใหญ่ ข้างหนึ่งเล็ก หรือปลายทั้งสองข้างใหญ่ คอดตรงกลางคล้ายแท่งกระดูก

องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติและองค์การอนามัยโลก ได้ให้คำแนะนำว่า ไม่ควรบริโภคผงชูรสเกินวันละ ๑๐ มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

ผงชูรสที่มีการปลอมปน เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค สังเกตได้ คือ เกล็ดของผงชูรสจะแวววาวมาก

ผู้บริโภคบางรายที่แพ้ผงชูรส หลังจาก
รับประทานอาหาร จะมีอาการชาที่ปาก
และลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม
ต้นคอ แ่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ
กระหายน้ำ ผิวน้ำบางส่วนอาจร้อนวูบวาบ
หรือเป็นผื่นแดง

อาหารที่มีผงชูรสไม่เหมาะสำหรับคนที่เป็น
โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารหรือระบบขับถ่ายผิดปกติ
คนที่เป็นโรคเกี่ยวกับไต หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ และ
เด็กทารก

การค้นคว้าทดลองได้ดำเนินการมานานแล้ว
แต่ยังไม่มีข้อยุติว่าผงชูรสมีอันตรายหรือไม่
อย่างไรก็ตามผงชูรสไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย
ทั้งยังสิ้นเปลืองเงินและอาจก่อให้เกิดปัญหา
สำหรับบางคนที่ไม่แพ้ผงชูรสได้



ที่มา : หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน ภาษาไทย ชุดภาษาเพื่อชีวิต ภาษาพาที
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔