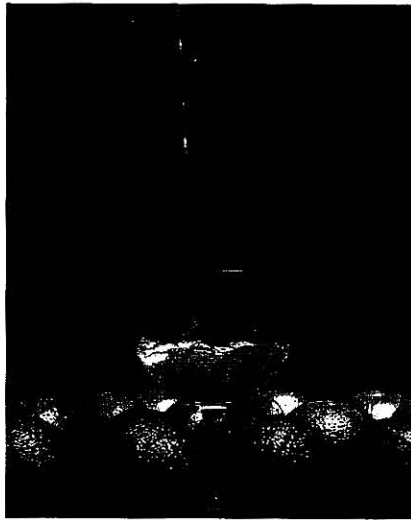


ความหมายที่แท้ของ น้ำผลไม้พร้อมดื่ม

ค ญุโรปดื่มน้ำผลไม้ 22.1 ลิตร/คน/ปี แต่คนไทยดื่มกันแค่ 3 ลิตร/คน/ปี เห็นตัวเลขแบบนี้ก็ต้องกังวลมากนะคะ ฝรั่งเศสแหละที่จะต้องอิจฉาเรา เพราะที่เขาต้องดื่มน้ำผลไม้กันมาก ๆ ก็เพราะเขาไม่มีผลไม้สดไว้ให้เฉาะให้ลับมากมายหลายชนิดเหมือนอย่างที่เราคนไทยเราได้กินกันหรือกัคะ และแต่ละฤดูกาลก็มีให้เลือกไม่ซ้ำกัน

ผลไม้สดนั้นเป็นศูนย์รวมของวิตามินสารพัดชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี ฝรั่งเศสรู้เรื่องนี้ดีคะ ถึงแม้เขาจะหาผลไม้สดไม่ค่อยได้แต่เขาก็รู้ว่าจะเลือกอะไรที่เกิดประโยชน์ต่อเขามากที่สุด สำหรับน้ำผลไม้สำเร็จรูป ด้วยความต้องการวิตามินซีมาก ๆ ทำให้ฝรั่งนิยมบริโภคน้ำผลไม้ (juice) ที่มีรสเปรี้ยวมากกว่าน้ำผลไม้ที่มีรสหวาน อย่างในประเทศเยอรมันนิยมบริโภคน้ำแอปเปิ้ล น้ำส้ม และน้ำผลไม้ผสม สูงสุดตามลำดับ ส่วนน้ำองุ่นไม่ค่อยเป็นที่นิยมนัก

สำหรับคนยุโรปนั้นเขาให้ความสำคัญกับความเป็น 100% ของน้ำผลไม้สำเร็จรูปค่อนข้างมากคะ อย่างน้ำผลไม้ที่เติมน้ำ เติมน้ำตาลเข้าไปแบบที่ขายในบ้านเราเขาไม่ถือว่าเป็นน้ำผลไม้พร้อมดื่ม (juice) หรือกัคะ แต่จะเรียกว่า



เป็นเนคตาร์ (Nectars) ซึ่งตลาดน้ำผลไม้บ้านเราไม่ได้จำแนกประเภทเป็นน้ำผลไม้พร้อมดื่มหรือเนคตาร์ แต่จะเรียกในลักษณะรวม ๆ ว่า น้ำผลไม้ โดยถ้ามีน้ำผลไม้เยอะก็เรียกว่า แบบเข้มข้น ถ้ามีน้ำผสมเยอะก็เรียกว่า แบบเจือจาง แต่ก็ยังใช้คำว่า น้ำผลไม้ นำหน้าอยู่ อย่างนี้ก็เป็นการเอาเปรียบผู้บริโภคอย่างหนึ่งคะ

เนคตาร์ จะหมายถึงน้ำผลไม้ที่ประกอบด้วยน้ำ น้ำตาลและส่วนที่เป็นน้ำผลไม้ (juice content) อย่างน้อย 25-50 % ขึ้นกับชนิดของผลไม้

ในขณะที่น้ำผลไม้พร้อมดื่มนั้น (fruit juice) จะหมายถึงน้ำผลไม้ 100% เช่น น้ำส้ม น้ำแอปเปิ้ล โดยไม่มีการเติมน้ำตาล

เมื่อไม่นานมานี้มีข่าวเตือนมาแว่ว ๆ ว่า ให้ระวังอันตรายของน้ำส้มเกล็ดหิมะซึ่งถูกตรวจพบว่ามีสารปนเปื้อนของเชื้อโรคที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ฉบับนี้ก็เลยอยากจะแนะนำวิธีเลือกซื้อน้ำผลไม้สำเร็จรูปอย่างปลอดภัยมาฝากกันคะ

น้ำผลไม้สำเร็จรูปที่สามารถจำหน่ายในท้องตลาดได้นั้นล้วนต้องอยู่

ในภาชนะบรรจุที่ต้องปิดสนิททั้งหมดคะ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปของขวด กระป๋อง และกล่อง ไม่งั้นเสียแน่ ๆ ดังนั้นทำให้น้ำผลไม้สำเร็จรูปจึงเป็นสินค้าที่จะต้องได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ก่อนที่จะนำออกมาวางขายในท้องตลาดได้ ดังนั้นสิ่งที่ควรรับประกันในลำดับแรกถึงความปลอดภัยของน้ำผลไม้สำเร็จรูปนี้ก็คือการที่มันต้องมี เลข อย. หรือที่เรียกเต็มยศว่า เลขสารบบอาหารของ อย. แสดงไว้ที่ภาชนะบรรจุ น้ำผลไม้สำเร็จรูปที่ผ่านการอนุญาตมาจาก อย.เหล่านี้ จะต้องทำจากผลไม้ที่สด สะอาดและสุก โดยผ่านกรรมวิธีการผลิตที่จะรักษาคุณภาพและองค์ประกอบที่สำคัญของน้ำผลไม้เอาไว้ โดยน้ำผลไม้ที่อยู่ในภาชนะบรรจุ นั้น ต้องผ่านกรรมวิธีการเก็บถนอมอาหารอีกด้วย สำหรับข้อสังเกตอื่น ๆ ว่าน้ำผลไม้สำเร็จรูปนั้นเป็นของสะอาดปลอดภัยหรือไม่ ก็มีดังนี้คะ

ลักษณะน้ำผลไม้สำเร็จรูปที่ดี

1. มีกลิ่น รส ตามธรรมชาติของน้ำผลไม้ตามที่ระบุไว้
2. มีฉลากระบุส่วนประกอบและมีข้อความระบุว่า เป็นน้ำผลไม้เข้มข้น หรือ (น้ำผลไม้แท้) น้ำผลไม้เจือจาง (เนคตาร์)
3. บรรจุในภาชนะที่สะอาด ผนึกปิดสนิท และไม่รั่วซึม

