

## ซอสเจ็ด ฟีน้องตระกูลเค็ม



### เค็มตัวแม่

เกลือแกงหรือเกลือโซเดียมพบได้ใน

1. ซอสปรุงรสต่างๆ หรืออาหารหมักเกลือ เช่น กะปิ ปลาร้า ไตปลา เต้าหู้ยี้ แหนม ไส้กรอก หมวย กุนเชียง ผักดอง
2. อาหารอุตสาหกรรม เช่น บะหมี่ซอง ขนมถุงกรอบ กรอบ อาหารสำเร็จรูป
3. อาหารที่มีรสเค็ม เช่น น้ำพริก ผลไม้จิ้ม เกลือ
4. อาหารที่มีแฝงแบบอื่นๆ เช่น ผงชูรส สารกันบูด หรือโซเดียมเบนโซเอท
5. อาหารที่ไม่ได้มีรสเค็ม เช่น ขนมปัง

hooray health.com

ซอสทั้งหลาย ทั้งชาวจีน ชาวญี่ปุ่น รวมถึงชาวไทย ต่างใช้ซอสเป็นเครื่องปรุงหลักในการแสดงความเค็ม ใช้ตั้งแต่กระบวนการประกอบอาหารและปรุงแต่งรสชาติเพิ่มเติม ณ จุดสุดท้ายบนโต๊ะอาหาร การขึ้นต้นบทความด้วยการเอ่ยนาม “น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ และเต้าเจี้ยว” ก็เป็นไปตามธรรมเนียมการให้เกียรติแก่เหล่า “ซอสทั้งเจ็ด” ที่ตั้งเด่นเป็นที่เจริญอาหารอยู่บนโต๊ะกินข้าวของทุกครัวเรือน

### กำเนิดตระกูลเค็ม

เกลือแกงซึ่งเป็นเกลือโซเดียมชนิดหนึ่งเป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสเค็มในครัวเรือนทั่วโลก นอกจากเกลือโซเดียมแบบเกลือแกงที่แฝงอยู่ในซอสปรุงรส อาหารหมักเกลือ อาหารอุตสาหกรรม และอาหารที่มีรสเค็มแล้ว ยังมีเกลือโซเดียมแฝงแบบอื่นๆ เช่น ผงชูรส สารกันบูด และอาหารที่ไม่ได้มีรสเค็ม



## “เกลือแกง” เค็มตัวแม่

เกลือที่เค็ม มักหมายถึงโซเดียมคลอไรด์ (Sodium Chloride; NaCl) หรือเกลือโซเดียม หรือเกลือแกง หรือเรียกสั้นๆว่าเกลือ ปัญหาจากการกินเกลือมาจากการกินโซเดียม (Na) ที่มีอยู่ในเกลือแกงเป็นสำคัญ

สารที่ก่อให้เกิดการรับรู้ความเค็ม: ไซจะมีแต่ [“โซเดียม”](#) ที่ทำให้คนรู้สึกเค็มได้ “ลิเทียม” ก็แสดงความเค็มแบบดิๆได้ (แต่พิษมันมากเกินไปกว่าเราจะยอมรับให้เป็นสารอาหารได้) หรือ “โปแตสเซียม” ก็เล่น [บทนี้ได้](#) [1] แม้จะมีผู้พยายามบั่นน้องโปฯให้มารับบทซุปตาร์แทนน้องโซฯก็ตาม แต่ชาวบ้านร้านตลาดยังไม่นิยมเท่าใดนัก

ระดับความเค็ม: [การเริ่มแยก](#) ความแตกต่างระหว่างน้ำเปล่ากับน้ำเกลือได้ ความเข้มข้นโซเดียมต้องถึงระดับจุดค้นพบ (detection threshold) ถ้าเข้มข้นขึ้นจนสัญญาณลื่อนำไปถึงสมองที่แปลงเป็นคุณภาพของรสชาติได้ ก็จะเรียกว่าจุดจำได้หมายรู้ (recognition threshold) ยิ่งเข้มข้นก็จะยิ่งเลยได้ถึงระดับจุดจำความเค็มฝังใจ (perceived saltiness) ทั้งนี้ การแสดงความเค็มให้เห็นเป็นปรากฏนั้น จะแตกต่างกันไปในเนื้ออาหารที่ต่างกัน เช่น ต่อให้มีปริมาณเกลืออยู่เท่าๆกัน แต่เราจะค้นพบความเค็มในน้ำเกลือน้ำซอสได้ง่ายกว่าใน [ขนมปัง](#) [1] จึงควรเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า อาหารที่แม้เราจะยังไม่รับรู้รสเค็มจัด ก็อาจมีเกลือโซเดียมปนอยู่สูงมากได้ บรรดาฝรั่งจึงเป็นเดือดเป็นแค้นกับขนมปังเป็นอันดับหนึ่ง ทั้งที่ไม่ได้มีรสเค็มแต่อย่างใด

## “น้ำปลา” ซ้อใหญ่ในครัวไทย

ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสเค็ม: [ทำอันดับ](#) ยอดนิยมในครัวไทย คือ น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือแกง กะปิ และซอสหอยนางรม โดยอันดับหนึ่งที่ใช้กันมากคือ น้ำปลา (fish sauce) [2]

ประวัติศาสตร์น้ำปลา: มีข้อสันนิษฐานว่า [การเรียนรู้](#) การทำน้ำปลาอาจเริ่มโดยอุบัติเหตุจากการที่ปลากระโดดมาติดในอ่างกอนหินเสียชีวิตแล้วเริ่มการย่อยสลายด้วยเอนไซม์ในตนเอง [3] คริสต์ศตวรรษที่ 1 มีจารึกโดยชาวโรมันว่าน้ำปลาเป็นของเหลวพิเศษ ต่อมาน้ำปลาดังเดิมเลื่อนหายจากแถบชายฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน [4] มาโผล่แถวเอเชีย ปัจจุบัน ประเทศที่ใช้น้ำปลาเป็นหลัก เช่น ไทย (ส่งออกอันดับหนึ่งของโลก) เวียดนาม ([ต้นตำรับ](#) การทำน้ำปลาที่มีชื่อเสียง [5]) ฟิลิปปินส์ และกัมพูชา เหตุที่วัฒนธรรมการกินน้ำปลามาเป็นที่นิยมแถบนี้ คงเพราะการกินข้าวที่มีรสจืดก็จำเป็นต้องมีสิ่งชูรสที่เพิ่มความเค็มและรสชาติเข้มข้นของโปรตีนจากเนื้อสัตว์ [4]

ความต่างจากซอสปรุงรสอื่น: น้ำปลามีวิตามินบี 12 เพราะมาจากเนื้อสัตว์ ขณะที่ซอสอื่นหมักจากพืชหรือถั่วเหลืองจึงมีวิตามินนี้น้อย [ผู้กินอาหาร](#) มังสวิรัตหรือไม่กินเนื้อสัตว์แต่ยังกินน้ำปลา มักไม่เป็นโรคโลหิตจางแบบเม็ดเลือดแดงโตผิดปกติ [6] แต่ [ไม่ควร](#) ส่งเสริมการกินน้ำปลาเพื่อผลนี้ เพราะไม่คุ้มกับความ [เค็มที่ได้](#) [7]

### รวมสารพัดญาติ “ซอส ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว ฯลฯ”

กรรมวิธีการผลิตเครื่องปรุงรส (เค็ม) เหล่านี้ วัตถุดิบหลักดั้งเดิมที่ใช้คือพืชประเภทถั่วเหลืองซึ่งถูกนำมาผสมกับแป้งสาลีและหัวเชื้อราระหว่างการบ่มเชื้อราที่มักเรียกกันว่าโคจิ (koji) จะย่อยโปรตีนและแป้งในถั่วเหลืองและแป้งสาลีให้ได้เป็นกรดอะมิโนและน้ำตาล กรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ได้จากการย่อยนี้คือกรดกลูตามิกที่เป็นกรดอะมิโนในผงชูรสจึงมีผลในการชูรสอาหารที่ดี เนื่องจากปริมาณเกลือในเครื่องปรุงรสเหล่านี้ไม่สูงนักเมื่อเปรียบเทียบกับน้ำปลา ผู้ผลิตจึงมักนิยมเติมสารกันบูด เช่น โซเดียมเบนโซเอต (sodium benzoate) ลงไปเพื่อช่วยป้องกันการเน่าเสีย [8] การไม่กินน้ำปลาแต่เปลี่ยนเป็นกินซอสกินซีอิ๊วเพื่อลดปริมาณเกลือแกง ก็ยังต้องระวังปริมาณโซเดียมที่แฝงมาในสารกันบูด รวมทั้งทัศนคติที่ว่า การกินซอสต่างๆจะเค็มน้อยกว่ากินน้ำปลา ทำให้เติมเพิ่มเพลิน (เพื่อให้ได้รสเค็มเท่าเท่าที่ตนคุ้นชิน) เบ็ดเสร็จรวมแล้วก็จะได้ปริมาณเกลือแกงเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิมได้ด้วยซ้ำ

## วงศาคนาญาติ “อาหารหมักเกลือและสารกันบูด”

แต่โบราณ เกลือคือสารกันบูดที่จำเป็น คนไทยจึงนิยมถนอมอาหารทุกชนิดด้วยการหมักเกลือ หมักแล้วก็นำมาทำเป็นเครื่องปรุงรสซ้าอีก เช่น ปลาร้า หรือไตปลา ปัจจุบัน การถนอมอาหารทางอุตสาหกรรมมีอยู่มากวิธี ทำให้พบสารกันบูดหลากชนิดยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ยังมีโอกาสได้รับโซเดียมรูปแบบต่างๆในอาหารเพิ่มยิ่งขึ้น

กล่าวโดยสรุป วงศ์วานว่านเครือที่มี “เกลือแกง” เป็น เดอะก๊อดมาเธอร์ นั้น ได้ส่งลูกหลานของตระกูลออกไปแฝงกายในทุกสาแหรกอาหาร เช่น เมืองไทยมีน้ำปลาเป็นผู้สืบสายโลหิตหลัก หรือเมืองจีนเมืองญี่ปุ่นแถบเอเชียเป็นซอสถั่วเหลืองนานาชาติ แต่ไม่ว่าเชื้อชาติไทยจีนหรือฝรั่ง ล้วนไม่พ้นจากการได้รับอิทธิพลเกลือโซเดียมที่แฝงไปในรูปของสารกันบูดที่มีในอาหารอุตสาหกรรมหรืออาหารสำเร็จรูปมากบ้างน้อยบ้างด้วยกันทั้งสิ้น

อรพินท์ มุกดาติลก

11 มกราคม 2556

ปรับปรุง 23 ม.ค. 60

  
hooraygoodhealth.com

## เอกสารอ้างอิง

[1] Liem DG, Miremadi F, Keast RS. Reducing sodium in foods: the effect on flavor. *Nutrients*. 2011 Jun;3(6):694-711. Epub 2011 Jun 20.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22254117>

- [2] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข สถาบันวิจัย โภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ.2554-2563 (Thailand Healthy Lifestyle Strategic Plan B.E.2554-2563). [ออนไลน์] 2554 [เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2555]; <http://bps.ops.moph.go.th/THLSP2011-2020/cabinet8march2011/แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดี.pdf>
- [3] Fish sauce, ketchup and the rewilding of our food. [online] 2012 February [Cited 2012 July 31]; <http://blogs.smithsonianmag.com/food/2012/02/fish-sauce-ketchup-and-the-rewilding-of-our-food/>
- [4] ช่อฟ้า ทองไทย, แอ็สบบยอน กิลด์เบิร์กัรม. น้ำปลา แหล่งสารอาหารของชาวเอเชีย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2550.
- [5] Julie Wan. The best of Vietnamese fish sauce comes from PhuQuoc: special article in The Washington Post Wednesday, April 21, 2010. [online] [cited 2012 July 31]; <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/04/20/AR2010042001193.html>
- [6] วรรุฒิ เจริญศิริ. อาหารเจ: ในศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555]; <http://www.bangkokhealth.com/index.php/health/health-general/food-nutrition/650-อาหารเจ.html>
- [7] วิสิฐุ จะวะสิต, สิติมา จิตตินันท์. น้ำปลาและน้ำเกลือปรุงรส: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 31 กรกฎาคม 2555]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/3374>
- [8] วิสิฐุ จะวะสิต, สิติมา จิตตินันท์. ซีอิ๊วและเต้าเจี้ยว: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 9 มกราคม 2556]; <http://www.doctor.or.th/article/detail/3394>