

สถาบันโภชนาการ ม.มหิดลวิจัย...เส้นทางสายปลาร้า

อิษยา อึ้งภาคร
สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล

ปลาร้า เป็นของคู่ครัวสำหรับคนอีสานในภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้เป็นเครื่องปรุงรสเค็ม นอกเหนือไปจากการใช้เกลือสำหรับปรุงประกอบอาหาร และสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย เช่น แจ่วบอง ปลาร้าปิ้ง หลนปลาร้า หรือน้ำพริกปลาร้า เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันพบว่าการบริโภคอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง สถาบันโภชนาการ ได้ดำเนินงานวิจัยเส้นทางสายปลาร้า ภายใต้โครงการ “การสร้างฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรส: อาหารท้องถิ่นภาคต่างๆและอาหารที่นิยมทั่วไป” ภาคอีสาน ปี 2556 โดยการย้อนรอยแหล่งผลิตปลาร้า เพื่อศึกษาและเรียนรู้แหล่งที่มาของวัตถุดิบ รูปแบบและกระบวนการผลิตการปรุง รวมถึงการบริโภค เพื่อวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในปลาร้า

ไพรวลัย ดันติวัฒน์เสถียร เจ้าหน้าที่วิจัย (ผู้ชำนาญการ) สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล และหัวหน้าโครงการเส้นทางสายปลาร้า กล่าวว่า วิธีการผลิตปลาร้ามีองค์ประกอบ 3 ส่วนหลัก คือ ปลา เกลือ ร้าข้าว หรือข้าวสารคั่ว หรือข้าวเปลือกคั่ว โดยสามารถนำปลาหลากหลายชนิดมาทำได้ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาชิวแก้ว ปลาจอก ปลาสวาย ปลากระสูบ ปลาอืด เป็นต้น โดยอาจจะมีการขอดเกล็ด ควักไส้ แล้วล้างออก หรือถ้าหากมีขนาดใหญ่อาจจะหันให้มีขนาดเล็กลง ก่อนจะนำไปผสมกับเกลือ ร้าข้าว ข้าวสารคั่ว หรือข้าวเปลือกคั่ว โดยสัดส่วนการใช้ขึ้นอยู่กับแต่ละสูตร และความต้องการในการเก็บรักษา และที่สำคัญต้องใส่เกลือในปริมาณที่พอเหมาะ ระวังอย่าใส่เกลือน้อยเกินไป เพราะจะทำให้ปลาเน่าก่อนที่จะเป็นปลาร้าได้ จากนั้นก็นำไปใส่ไหจนเต็ม ปิดฝาด้วยผ้าพลาสติก เพื่อป้องกันแมลงวันไปวางไข่ การใช้ส่วนผสมที่ต่างกันทำให้ปลาร้ามีหลายชนิด ซึ่งมีชื่อเรียกต่างกันไป เช่น **ปลาร้าข้าวคั่ว** จะใช้ปลาขนาดกลาง หรือขนาดใหญ่ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาชิวแก้ว มาหมักกับเกลือ และข้าวสารคั่ว โดยหมักไว้ประมาณ 8 เดือน จะได้ปลาร้าที่มีลักษณะเนื้อปลาอ่อนนุ่ม สีเหลืองเข้ม มีกลิ่นหอม **ปลาร้าร้า** เป็นการนำปลา เกลือ และร้าหยาบปานกลาง มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยส่วนมากนิยมใช้ปลาที่มีขนาดเล็กกว่าปลาที่นำมาทำปลาร้าข้าวคั่ว เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ลักษณะปลาร้าที่ได้จะมีสีคล้ำ เนื้อปลาจะแข็งกว่า และมีกลิ่นที่รุนแรงกว่าปลาร้าข้าวคั่ว **ปลาร้าตวง** เป็นปลาร้าอ่อนเกลือ ทำให้เกิดการเน่าและเกิดกลิ่นได้เร็ว โดยจะนำปลาขนาดเล็ก คุณภาพต่ำ คลุกเคล้าให้เข้ากับเกลือ ทิ้งไว้เป็นเวลา 10 วัน – 2 เดือน มีกลิ่นรุนแรงกว่าปลาร้าชนิดอื่นๆ และเป็นปลาร้าที่นำมาแปรรูป (เพิ่มเติมส่วนผสมประกอบ เช่น กะปิ น้ำกระเทียมดอง น้ำตาล ผงชูรส ฯลฯ นิยมใส่ส้มตำ)

พัฒนัย เอกก้านตรง เจ้าหน้าที่วิจัย (ผู้ชำนาญการพิเศษ) สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ทีมวิจัยโครงการ “การสร้างฐานข้อมูลวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงรสฯ” ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า จากผลการสุ่มตัวอย่างวิเคราะห์ปริมาณโซเดียมในปลาร้าจากแหล่งผลิตและที่วางจำหน่ายตามท้องตลาดในจังหวัดขอนแก่น

อุบลราชธานี และบุรีรัมย์ ในปลาร้าชนิดต่างๆปริมาณ 100 กรัม มีโซเดียมเฉลี่ย ใกล้เคียงกัน อาทิ ปลาร้าสับ
ละเอียด สำหรับทำแจ่วบอง (ตลาด) มีโซเดียมเฉลี่ย 5,962 มิลลิกรัม ปลาร้าตวง (ชนิดหัวเชื้อโรงงาน) 5,072
มิลลิกรัม ปลาร้าตวงใส่ส้มตำ (ตลาด) 5,178 มิลลิกรัม น้ำปลาร้าต้มสุก ใส่ส้มตำ (บรรจุขวดโรงงาน) 5,647
มิลลิกรัม น้ำปลาร้าใส่ส้มตำ (ตลาด) 5,413 มิลลิกรัม ปลาร้าปลากระดี่ (โรงงาน) 5,938 มิลลิกรัม ปลาร้าปลา
กระดี่ (ตลาด) 5,491 มิลลิกรัม ปลาร้าใส่แกง ปลารวม (โรงงาน) 6,014-มิลลิกรัม และปลาร้าใส่แกงปลารวม
โปรตีน ในปลาร้าตัวใหญ่ที่

สับทำเป็นแจ่วบอง มีโปรตีนให้เคียงกับพลาสติก คือประมาณ 11.1 กรัม ต่อ 100 กรัม แต่ในทางปฏิบัติเราไม่
สามารถบริโภคปลาร้าได้ครั้งละ 100 กรัมเหมือนพลาสติก หรือถ้ารับประทานได้ ก็จะได้รับโซเดียมมากกว่า
ข้อเสนอสูงถึง 3 เท่า ข้อเสนอในการรับประทานปลาร้าควรปรุงให้สุกก่อนบริโภคทุกครั้ง เพื่อป้องกันความ
เสี่ยงจากพยาธิใบไม้ พยาธิตัวจิ๋ว นอกจากนี้ปัจจุบันกระบวนการผลิตปลาร้าส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อการค้าเชิง
พาณิชย์ มีการผลิตในระดับอุตสาหกรรมมากขึ้น และส่งไปจำหน่ายทั่วประเทศ ซึ่งผู้บริโภคบางรายอาจกังวล
เรื่องความปลอดภัย

ปัจจุบันมีการกำหนดมาตรฐานปลาร้า โดยประกาศกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เรื่อง กำหนด
มาตรฐานสินค้าเกษตร : ปลาร้า ตามพระราชบัญญัติมาตรฐานสินค้าเกษตร พ.ศ.2551 โดยได้รับการประกาศ
ในราชกิจจานุเบกษาเรียบร้อยแล้ว เพื่อส่งเสริมปลาร้าให้เป็นสินค้ามีคุณภาพ มาตรฐาน สะอาดและปลอดภัย
โดยครอบคลุมตั้งแต่คำอธิบาย กระบวนการผลิต ส่วนประกอบ เกณฑ์คุณภาพ ลักษณะและสีสันของเนื้อปลา
กลิ่นหอมตามลักษณะเฉพาะของปลาร้า รวมถึงปริมาณเกลือกำหนดให้ใส่ร้อยละ 18 โดยน้ำหนัก และห้ามใช้สี
และวัตถุกันเสีย สารปนเปื้อนต้องไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อให้มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค