



## ประเภทและคุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาพื้นเมือง

ในบทนี้จะกล่าวถึงประวัติความเป็นมาและคุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาพื้นเมือง รวมทั้งประเภทของกระทรวงสาธารณสุขซึ่งกำหนดให้น้ำปลาเป็นอาหารควบคุมเฉพาะพร้อมทั้งจำแนกประเภทของน้ำปลาพื้นเมืองไว้ด้วย

### ประวัติความเป็นมาของน้ำปลาพื้นเมือง

น้ำปลานับเป็นเครื่องจิ้มและเครื่องปรุงรสที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งคนไทยแทบทุกคนจะขาดเสียมิได้ และเมื่อกล่าวถึง "น้ำปลา" ทุกคนก็คงรู้จักแต่อาจจะไม่ทราบว่าน้ำปลาชนิดใดคือเผือกหรือไมคี่ แท้หรือไมคี่เท่านั้น คนไทยใช้น้ำปลาเป็นเครื่องจิ้ม บางครั้งก็ใช้เป็นเครื่องปรุงรสโดยผสมลงในอาหาร และบางครั้งถึงกับใช้แทนกับข้าว โดยใช้คลุกกับข้าวอย่างเดียวแล้วรับประทานทันที อาหารที่ปรุงรสด้วยเกลือจะบิรสุขภาพดีกว่าอาหารที่ปรุงรสด้วยน้ำปลามาก คนไทยที่เดินทางไปต่างประเทศจะตระหนักถึงความสำคัญของน้ำปลาเป็นอย่างดี ถึงแม้จะเห็นได้จาก การนำน้ำปลาติดตัวหิ้ว ๆ ที่ไม่สะดวก ปัจจุบันนี้ความลำบากในเรื่องการนำน้ำปลาติดตัวไปด้วยได้ลดลงไปมากแล้ว เพราะมีผลิตภัณฑ์น้ำปลาผงออกจำหน่ายในราคาไม่แพงนัก และสามารถทำเป็นน้ำปลาได้โดยผสมกับน้ำนับเป็นการสะดวกต่อการขนส่งมาก

ความนิยมใช้น้ำปลาในการบริโภคจะเห็นได้จากการที่ปัจจุบันนี้คนไทยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งแต่ก่อนนิยมบริโภคปลาร้า ปลาเจ่า หรือใช้เกลือสินเธาว์โก๋แทนมาบริโภคน้ำปลากันมากขึ้น ผู้ที่มีรายได้น้อยบางครั้งใช้น้ำปลาดี ๆ คลุกกับข้าวเหนียวแทนการใช้ข้าวเหนียวจิ้มพริกกับเกลืออย่างแต่ก่อน จึงทำให้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือกลายเป็นตลาดจำหน่ายน้ำปลาอย่างกว้างขวางอีกแห่งหนึ่ง ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจากว่า

ประมาณในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาลในการคัดถนนเข้าไปในหัวอำเภอบ้านคำมล และหมู่บ้านเป็นอันมาก รวมทั้งมีธนาคารท้องถิ่นเข้าไปช่วยในคำแนะนำทางเทคนิคโครงการ ซึ่งสร้างความเจริญทางการคมนาคมขนส่ง และความอยู่ดีกินดีให้แก่คนไทยในภาคนี้เป็นอันมากอีกด้วย

สำหรับประวัติความเป็นมาของอุตสาหกรรมน้ำปลาประเทศไทยเป็นผู้ริเริ่มนั้น ไม่สามารถหาหลักฐานเป็นที่ปรากฏแน่ชัดได้ เนื่องจากมีไข่เอกสารหรือสิ่งตีพิมพ์ให้อ้างอิงหลักฐานอ้างอิงทางเอกสารหรือสิ่งตีพิมพ์เท่าที่มีอยู่เพียงแค่ว่าถึงเรื่องน้ำปลาในประเทศไทย เวียดนามใต้ที่เรียกว่า "น็อคาม" (Nouc-Mam)<sup>1</sup> ว่าได้มีการปรับปรุงคุณภาพกันอยู่เสมอ และมีการออกกฎหมายควบคุมคุณภาพของน้ำปลาเท่านั้น สำหรับประเทศไทยนั้นเริ่มขึ้นเมื่อใดและแห่งใดก่อนเป็นการยากที่จะทราบได้เนื่องจากไม่มีหลักฐานหรือเอกสารอ้างอิงไว้ จากการสัมภาษณ์โรงงานน้ำปลาแห่งหนึ่งในจังหวัดระยองทราบว่าไต้หวันมีการผลิตน้ำปลาจากชาวเวียดนามโดยครั้งแรกเพียงผลิตขึ้นเพื่อบริโภคเอง และผลิตเป็นอุตสาหกรรมในครัวเรือน ไร่จึงเป็นวัตถุดิบในการผลิตต่อมาจึงมีต้นทุนสูงขึ้นจึงเปลี่ยนมาใช้ปลาเป็นวัตถุดิบในการผลิตจนทราบเท่าทุกวันนี้ ปลาที่นำมาผลิตน้ำปลาจะเป็นปลาตัวเล็กหรือโตปลาหมึกหรือผสมกับเกลือเพื่อป้องกันมิให้ปลาเน่า แลวใส่ภาชนะซึ่งทำด้วยซีเมนต์หรือไม่ แต่ต้องไม่ทำด้วยโลหะ เพราะจะเป็นสนิมไ้ภายใน ทั้งปลาร้างหมึกเกลือนี้ไว้ประมาณ 1 ปี โปรตีนจากตัวปลาก็จะถูกย่อยออกมาละลายอยู่ในน้ำเกลือกลายเป็นน้ำปลา จากนั้นผู้ผลิตจะนำน้ำปลาที่ไ้ไปใส่ไหตากแดดอีกระยะเวลาหนึ่งเพื่อให้กลิ่นความเค็มไปจึงได้

---

<sup>1</sup> วิเชียร สาครมงคล, ในรายงานการสำรวจโรงงานอุตสาหกรรมน้ำปลาในประเทศไทย ตามโครงการศึกษาอุตสาหกรรมอันเกิดจากการหมัก, (พระนคร: แผนกชีวเคมี กองวิทยาศาสตร์ชีวภาพ กรมวิทยาศาสตร์บริการ, ตุลาคม 2510), หน้า 6

บริโภคน้ำดื่ม ความต้องการในการบริโภคน้ำดื่มมีมากขึ้นจึงขยายเป็นอุตสาหกรรมใหญ่  
ขึ้น โดยโรงงานน้ำดื่มจะรับซื้อปลาจากชาวประมง ซึ่งเป็นปลาหัวเล็ก ๆ ที่เหลือจาก  
การคัดเลือกปลาหัวใหญ่ออกไปจำหน่ายเพื่อการบริโภคแล้วนำมาผลิตน้ำดื่ม โรงงานบางแห่ง  
จะรับซื้อน้ำที่ออกมาจากหัวปลาในการทำปลาเค็มเพื่อนำไปผลิตน้ำดื่มชนิดอื่น ๆ ลงมา  
เนื่องจากการทำปลาเค็มเมื่อใส่เกลือลงบนหัวปลาและทิ้งไว้จะมีน้ำออกมาซึ่งนำไป  
ผลิตน้ำดื่มได้ ปัจจุบันนี้อุตสาหกรรมการผลิตน้ำดื่มเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก ภาชนะที่ใช้ใน  
การหมักปลาซึ่งแต่ก่อนเคยใช้ไหหรือโอ่งก็เปลี่ยนมาใช้เป็นถังไม้หรือถังซีเมนต์แทนและ  
การถ่ายเทน้ำปลาเข้ออกจากถังหมักก็ใช้ปั๊มสูบน้ำปลาผ่านความต้อยางหรือท่อพลาสติกแทน  
การใช้แรงงานคนดั้งแต่ก่อน และโรงงานขนาดใหญ่บางแห่งมีเครื่องจักรบรรจุน้ำปลาลง  
ขวดอีกด้วย

ทั้งนี้กล่าวมาแล้วว่าการผลิตน้ำปลาในประเทศไทยนั้น เริ่มจากการผลิตเพื่อ  
บริโภคในครัวเรือนก่อน เมื่อผู้ผลิตมีฐานะและสามารถหาเงินลงทุนได้มากขึ้นก็จะค่อย ๆ  
พัฒนาเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ดังเช่นที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ แต่มีคำหมายความว่าทุกท้องที่  
จะสามารถประกอบกิจการอุตสาหกรรมน้ำปลาได้เสมอไป เนื่องจากปลาซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ  
ในการผลิตน้ำปลามีได้มีอยู่ในทุกท้องที่ของประเทศ แต่จะมีมากในจังหวัดริมแม่น้ำหรือแถบ  
ชายฝั่งทะเล บางจังหวัดมีน้อย บางจังหวัดมีมาก ต้นทุนปลาจึงสูงบ้างต่ำบ้างขึ้นอยู่กับ  
ปริมาณปลาที่จับได้ โรงงานบางแห่งจึงรับซื้อน้ำปลายังหมักไว้ได้แต่จากแหล่งอื่นมาหมัก  
ต่อหรือโรงงานบางแห่งต้องไปรับซื้อปลาจากแหล่งไกลออกไปซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขันใน  
การซื้อปลาขึ้น ส่วนปัญหาในการซื้อเกลือมักไม่ใคร่มี เนื่องจากราคาเปลี่ยนแปลงไม่มาก  
นัก ยกเว้นบางปีที่ฝนตกชุกก่อนกำหนดซึ่งจะทำให้เกลือมีปริมาณน้อยลงเนื่องจากเกลือถูก  
น้ำฝนชะล้างไปบางเท่าทำให้เกลือมีราคาสูงขึ้นเล็กน้อยเท่านั้น จึงไม่ส่งผลกระทบต่อ  
การซื้อเกลือมากนัก

โรงงานน้ำปลาทุกโรงงานจะมีบุคคลที่เป็นช่างผู้ชำนาญประจำโรงงานซึ่งเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องการผลิตน้ำปลาโดยเฉพาะ ช่วยควบคุมการผลิตน้ำปลาเริ่มตั้งแต่การหมักโดยผสมปลากับเกลือ การกรองน้ำปลา การเติมน้ำปลา ตลอดจนการผสมน้ำปลา เป็นต้น ปัจจุบันโรงงานบางโรงงานได้นำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้โดยการซื้อเครื่องจักรทุนแรงมาผลิตน้ำปลา คือ เครื่องล้างขวด เครื่องบรรจุขวด และเครื่องปิดผนึกขวด ทางด้านการบริหารกิจการมีการแบ่งส่วนในการดำเนินงานคล้ายคลึงกับธุรกิจทั่วไปคือ มีการผลิต การจำหน่าย การโฆษณา การให้สินเชื่อ การหาลูกค้าทำใจกว้างขวางขึ้น ในการดำเนินธุรกิจประเภทนี้สิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างหนึ่งคือ เงินทุนที่จะต้องจมอยู่ในกระบวนการผลิต คือ ระยะเวลาในการหมักปลาซึ่งจำเป็นต้องใช้เวลาในการหมักประมาณ 1-2 ปี จึงจะได้น้ำปลาออกมาและคืนทุน อุตสาหกรรมน้ำปลาจึงต้องลงทุนมาก ผู้ผลิตอาจต้องกู้เงินมาลงทุนเสียดอกเบี้ยอันเป็นผลให้ต้นทุนการผลิตน้ำปลาส่งขึ้น นอกจากเรื่องเงินลงทุนแล้วผู้ผลิตยังควรคำนึงถึงสถานที่ผลิตและวิธีการจำหน่ายน้ำปลา สถานที่ผลิตได้แก่ที่คันควรจะมีพื้นที่กว้างพอควรและอยู่ห่างจากย่านชุมชน เพื่อจะได้ไม่ก่อความเดือดร้อนรำคาญอันเนื่องมาจากอากาศเป็นพิษหรือมีเสียงรบกวนต่อประชาชนที่อยู่ใกล้เคียง ทิวอาคารควรจะมีหลังคาเพื่อป้องกันมิให้น้ำฝนตกลงไปในถังหมักปลาได้ ภายในอาคารควรมีที่เก็บเกลือ ที่เก็บกากปลา มีสถานที่ติดตั้งเครื่องล้างขวด เครื่องบรรจุขวด และเครื่องปิดผนึกขวด ส่วนวิธีการจำหน่ายน้ำปลาสมัยก่อนใช้วิธีบรรทุกเรือไปจำหน่าย แต่ปัจจุบันนี้การคมนาคมสะดวกขึ้นเนื่องจากรัฐบาลได้สร้างถนนเชื่อมระหว่างจังหวัดติดต่อกันทั่วประเทศ ทำให้การขนส่งน้ำปลาไปจำหน่ายยังท้องถิ่นอื่นเป็นไปด้วยความสะดวกปลอดภัยและรวดเร็ว ในปัจจุบันน้ำปลาชนิดนี้มักจะผลิตจากโรงงานขนาดใหญ่และขนาดกลาง จะจำหน่ายไ้มากในแหล่งชุมชนที่หนาแน่น ส่วนน้ำปลาชนิดรองลงมามักผลิตจากโรงงานขนาดเล็กไม่มีชื่อเสียง และจำหน่ายไ้มากในแหล่งชุมชน แต่จะถูกส่งไปจำหน่ายยังหมู่บ้านซึ่งชุมชนไม่หนาแน่นและทางไกลการคมนาคมในราคาถูก สำหรับการผลิตน้ำปลา

นั้นหากเป็นโรงงานขนาดใหญ่หรือขนาดกลางมักผลิตเองโดยใช้ตราของตนเองออกจำหน่าย  
 แต่หากเป็นโรงงานขนาดเล็กมักจะได้รับซื้อน้ำปลาอย่างไม่ดีจากที่อื่นมาผสมและปรุงแต่งใหม่  
 ก่อนนำออกจำหน่าย หรืออาจจะจำหน่ายน้ำปลาอย่างไม่ดีที่ตนผลิตได้ให้กับโรงงานอื่นนำไป  
 ผสมปรุงแต่งรสใหม่แล้วนำออกจำหน่าย

### การจำแนกประเภทของน้ำปลาพื้นเมือง

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 47 (พ.ศ. 2523) เรื่องน้ำปลา  
 ไทยประกาศให้น้ำปลาเป็นอาหารควบคุมเฉพาะและจำแนกน้ำปลาออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. น้ำปลาแท้ หมายถึง ผลิตภัณฑ์เป็นของเหลว ที่ได้จากการหมักปลาหรือ  
 ส่วนของปลากับเกลือ หรือจากปลาที่เหลือจากการหมักกับน้ำเกลือ ตามกรรมวิธีทำน้ำปลา
2. น้ำปลาวิทยาศาสตร์ หมายถึง ผลิตภัณฑ์เป็นของเหลวที่ได้จากการหมัก  
 ปลาหรือส่วนของปลากับกรดเกลือ (Hydrochloric acid) ตามกรรมวิธีไฮโดรไลซิส  
 (Hydrolysis) หรือกรรมวิธีอื่นที่ได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานอาหารและยา
3. น้ำปลาผสม หมายถึง น้ำปลาตามข้อ 1 หรือข้อ 2 ที่มีสิ่งอื่นที่ไม่เป็นอันตราย  
 แก่ผู้บริโภคมาเจือปนหรือเจือจาง

ทั้งนี้ ให้ความหมายรวมถึงน้ำปลาตามข้อ 1 ข้อ 2 หรือข้อ 3 ที่ทำให้แห้งโดย  
 ระเหยน้ำออก

ตามที่กระทรวงสาธารณสุขจำแนกน้ำปลาออกเป็น 3 ประเภทดังกล่าวเป็นการ  
 จำแนกประเภทน้ำปลาตามวิธีการผลิตเท่านั้น มิได้ควบคุมคุณภาพของน้ำปลาที่จำหน่ายใน  
 ตลาด ปัจจุบันมีการจำหน่ายน้ำปลาที่คอยคุณภาพและผลิตผลิตภัณฑ์ผลิตภัณฑ์ในลักษณะของ

น้ำปลาแต่เพียงไปเรียกชื่ออื่น เช่น เรียกว่าน้ำปรุงรส เป็นต้น หรือบางครั้งมีการปลอมแปลงนสภภคหรณนำปลาทำให้ยูริโภคสำคัญผิดและอาจเป็นอันตรายตอร่างกายได้ นอกจากนั้นถึงแม้ว่าปลาแห้งจะเป็นน้ำปลาที่มีคุณภาพดี แต่ก็มีต้นทุนการผลิสูง เป็นผลให้ราคาจำหน่ายสูงเช่นเดียวกัน ยูริโภคส่วนใหญ่ซึ่งมีรายได้น้อยจึงไม่ค่อยซื้อมาบริโภค ส่วนน้ำปลาผสมเป็นน้ำปลาที่มีโช้ผลิตจากปลาสด ๆ เพิ่มส่วนผสมอื่นเจือปน เช่น น้ำเกลือผงชูรส และน้ำตาล เป็นต้น ยูริโภคส่วนใหญ่ไม่มีความรู้เกี่ยวกับทางคานนำปลาหมักมักค่านึงถึงราคาขอมเยาเป็นสำคัญ จึงนาที่จจะรัฐบาลจะไ้ตระหนักถึงความปลอดภัยของยูริโภคและหามาตรการที่รัดกุมมาแก้ไข สำหรับน้ำปลาวิทยาศาสตร์ เทาที่ทราบยังไม่ม้โรงงานแห่งใดผลิตเนื่องจาต้นทุนการผลิสูงมากนั่นเอง

กระทรวงสาธารณสุขได้เก็บตัวอย่างน้ำปลาที่วางจำหน่ายในท้องตลาดมาวิเคราะห์เป็นระยะพบว่ามีการเจือปนและปรุงแต่งในลักษณะของน้ำปลาผสมอยู่ 4 ลักษณะ<sup>2</sup> ดังนี้

1. ใช้น้ำปลาผสมกับน้ำเกลือ ผงชูรส น้ำตาลหรือซ้ดคาร์บิน และแต่งสีด้วยน้ำตาลเคี้ยวใหม่
2. น้ำปลาผสมกับน้ำเอ้กซ์ น้ำตาลหรือซ้ดคาร์บิน และแต่งสีด้วยน้ำตาลเคี้ยวใหม่
3. น้ำบ้เอ้กซ์ผสมน้ำตาลหรือซ้ดคาร์บิน และแต่งสีด้วยน้ำตาลเคี้ยวใหม่ หรืออาจไม่ต้องแต่งสีก็ได้

<sup>2</sup> ประชุม พิริยะพงษ์, น้ำปลา, วารสารของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, ปีที่ 17 ฉบับที่ 2-4 พ.ศ. 2518 หน้า 72

#### 4. น้ำเกลือผสมน้ำตาล ผงชูรส และแต่งสีด้วยน้ำตาลเคี้ยวใหม่

สำหรับลักษณะที่ 3 และ 4 นี้ ไม่มีน้ำตาลเจือปนเลย ไม่ควรเรียกว่า น้ำปลา และน้ำปลาที่เจือปนหรือปรุงแต่งนี้ส่วนใหญ่ผสมน้ำส้มสายชูหรือซึ่กคาร์บอนลงไปด้วยเพื่อลดความเค็ม ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้ยังคงใช้ชื่อเรียกว่า น้ำปลาคันเป็นการหลอกลวงผู้บริโภคอย่างหนึ่ง น้ำปลาบางชนิดก็จะเลี่ยงไปใช้ชื่ออย่างอื่นแทน เช่น เรียกว่าน้ำเกลือปรุงรส แต่ก็มีเจตนาอย่างเดียวกันคือ ต้องการจำหน่ายเป็นน้ำปลา ซึ่งเรื่องนี้กระทรวงสาธารณสุขได้แก้ไขโดยการกำหนดว่าในฉลากตราจะต้องระบุทวยว่า เป็น "น้ำปลาแท้" "น้ำปลาผสม" หรือ "น้ำปลาวิทยาศาสตร์" และหากเป็นการเจือปนในลักษณะที่ 3 และ 4 เพื่อมิให้เป็น การหลอกลวงผู้บริโภคจะใช้ชื่อเรียกว่า "น้ำปลา" มิได้ การที่กระทรวงสาธารณสุขจำเป็นต้องยินยอมให้มีการผลิตน้ำปลาในลักษณะที่ 3 และ 4 แต่ให้เลี่ยงไปใช้เรียกชื่ออื่นที่มิใช่ น้ำปลาแทน เนื่องจากมีผู้บริโภคอีกครึ่งหนึ่งซึ่งมีรายได้น้อยไม่สามารถซื้อน้ำปลาคุณภาพมาตรฐานได้

#### คุณค่าของน้ำปลาทางค่านโภชนาการ

ถ้าจะกล่าวถึงคุณค่าของน้ำปลาทางค่านโภชนาการแล้ว จะเห็นได้ว่าน้ำปลาแท้จะมีคุณค่าที่ดี โดยเฉพาะหากเป็นน้ำปลาที่ 1 นั้นว่ามีคุณค่าทางอาหารดีมาก เพราะประกอบด้วยโปรตีนซึ่งได้จากน้ำปลาไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10 (ค่าเฉลี่ยของปริมาณโปรตีนที่มีในน้ำปลา) เป็นโปรตีนที่มีคุณค่าดีเหมาะแก่การที่ร่างกายจะนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากเป็นโปรตีนที่มีองค์ประกอบของกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายครบถ้วนทั้ง 8 ชนิด คือ ลูซีน เมไทโอนีน ทรีโพรไทน ไอโซลูซีน ทรีโอนีน ไลซีน เฟนิลอะลานีน และวาเลีน ซึ่งร่างกายจำเป็นต้องได้รับกรดอะมิโนครบทั้ง 8 ชนิดนี้ จึงจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโต กรดอะมิโนดังกล่าวเป็นกรด

อะมีโนชนิดที่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นมาทดแทนได้เพื่อออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กรดอะมิโนชนิดไลซีน และทรีโพรนิลีนนั้นค่อนข้างจะมันอยู่ในอาหารชนิดอื่น แต่ยูริโกล สามารถได้รับกรดอะมิโนทั้ง 2 ชนิดจากการบริโภคน้ำปลาแท้ได้

น้ำปลาแท้ นอกจากจะประกอบด้วยโปรตีนที่มีคุณภาพดีดังกล่าวแล้ว ยังมีสารอาหารที่เป็นวิตามินที่สำคัญอีกประเภทหนึ่ง คือ วิตามินบี 12 ซึ่งมีอยู่ประมาณ 1-5 ไมโครกรัมต่อ น้ำปลา 100 ลูกบาศก์เซนติเมตร ซึ่งนับว่าเป็นปริมาณที่ค่อนข้างมากเมื่อเปรียบเทียบกับที่มีในอาหารชนิดอื่น ๆ โดยปกติแล้วร่างกายคนเราต้องการวิตามินบี 12 เฉลี่ยคนละประมาณ 1 ไมโครกรัมต่อวัน จากการศึกษาพบว่า การรับประทานน้ำปลาแท้ เพียงวันละ 10-15 ลูกบาศก์เซนติเมตร จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินบี 12 ส่วนหนึ่ง เมื่อรวมกับวิตามินบี 12 ที่ได้รับจากอาหารอื่นเพียงเล็กน้อยก็จะมีปริมาณเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย และช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจางชนิดเม็ดเลือดแดงโตโต นอกจากนี้ในน้ำปลายังมีสารอาหารอื่นซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ แคลเซียม โพสเฟอรัส ซึ่งช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟัน มีธาตุเหล็ก ไอโอดีน และวิตามินบีชนิดอื่น เช่น กรดแพนโททินิก ไบโธลาวัน (วิตามินบี 2) ในอะซีน เป็นต้น<sup>3</sup> เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคและช่วยให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากการบริโภคน้ำปลาคุณภาพดี กระทรวงสาธารณสุข ได้ควบคุมคุณภาพน้ำปลา โดยออกประกาศเรื่องน้ำปลาไว้เพื่อเป็นมาตรฐานให้ผู้ผลิตของปฏิบัติตาม นอกจากนี้สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ก็ได้กำหนดมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม มอก.3-2513 เรื่อง "น้ำปลาพื้นเมือง" ขึ้น เพื่อออกเครื่องหมายรับรองคุณภาพให้แก่ น้ำปลาที่ผู้ผลิตสามารถผลิตได้มาตรฐานอีกด้วย ซึ่งมาตรฐานทั้ง 2 ฉบับนี้จะไดกล่าวดังในบทต่อไป

<sup>3</sup> รายงานกิจกรรมของกรมวิทยาศาสตร์ กระทรวงอุตสาหกรรม, ฉบับที่ 34 ปีงบประมาณ 2518-2519, หน้า 54



ในการเลือกซื้อน้ำปลาเพื่อให้ได้น้ำปลาแท้และวัตถุดิบที่ดีด้วยนั้น วิธีง่าย ๆ ที่ทำได้คือ เลือกซื้อเฉพาะน้ำปลาที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม เพราะว่าน้ำปลาที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพนั้น เชื่อได้แน่นอนว่าเป็นน้ำปลาแท้ เนื่องจากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม จะเก็บตัวอย่างและส่งให้กรมวิทยาศาสตร์บริการ กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการพลังงาน ตรวจสอบคุณภาพอยู่เป็นระยะ ๆ แต่น้ำปลาชนิดนี้มีข้อจำกัดสำหรับผู้บริโภค คือ ราคาจำหน่ายค่อนข้างสูงประมาณขวดละ 15 บาท ในปี พ.ศ. 2524 ทำให้ผู้บริโภคส่วนใหญ่เลี่ยงไปบริโภคน้ำปลาชนิดรองลงมา ซึ่งราคาค่อนข้างถูกและมักไม่ได้มาตรฐาน แต่เป็นที่น่ายินดีว่าในขณะนี้ สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมกำลังพิจารณาจัดวางมาตรฐานน้ำปลาชนิดที่มีคุณภาพรองลงมาเล็กน้อยขึ้น เพื่อให้มีน้ำปลาที่มีคุณภาพดี จำหน่ายในราคาพอสมควร และมีเครื่องหมายแสดงให้ผู้บริโภคซื้อได้ถูกต้อง นอกจากการใช้วิธีดูตราเครื่องหมายรับรองคุณภาพเพื่อให้ได้น้ำปลาคำมาบริโภคแล้ว ยังมีข้อสังเกตที่พอใช้เป็นแนวทางในการเลือกซื้อได้ คือ น้ำปลาแท้จะมีสีน้ำตาลแดงใส มีกลิ่นปลา บรรจุในขวด มีฉลากแจ้งตรา และสถานที่ผลิตไว้อย่างชัดเจน มีเลขทะเบียนอาหารของกระทรวงสาธารณสุข ไม่ควรซื้อน้ำปลาที่มีราคาถูกเกินไป มีสีค้ำค้ำ ขุ่น หรือมีตะกอน เพราะมักจะไม่ใช่ น้ำปลาแท้หรืออาจเห็นน้ำปลาที่เก็บไม่ถูกวิธีไว้นานเกินไป เช่น เปิดฝาทิ้งไว้ ทำให้เสื่อมคุณภาพ

007249