



ชีวิตนี้ขาดหวานไม่ได้ จริงหรือ?

ในการดำรงชีวิตเราจะขาดน้ำตาลไม่ได้ เพราะพลังงานในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ 70% มาจากน้ำตาล ซึ่งน้ำตาลกลูโคสนั้นจำเป็นต่อการทำงานของสมอง และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย แต่ถึงร่างกายจะต้องการพลังงานมากถึง 70% จากน้ำตาล ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกินน้ำตาลในปริมาณมากๆ ตามไปด้วย เพราะน้ำตาลและความหวานนั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ทำให้มะเร็งลุกลาม และยังทำให้เกิดสภาวะกรดในร่างกายอีกด้วย

คุณกินน้ำตาลวันละกี่ช้อนชา?

จากงานวิจัยพบว่า ประเทศไทยกินหวานมากที่สุดในโลก รองจากประเทศบราซิล โดยคนไทย 1 คน กินน้ำตาลถึง 36 กิโลกรัมต่อปี หรือวันละ 25 ช้อนชา โดยปกติแล้วเราไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 9-10 กิโลกรัมต่อปี หรือ 6 ช้อนชาต่อวัน

น้ำตาลแทบไม่มีประโยชน์เลย เพราะน้ำตาลคือคาร์โบไฮเดรต ซึ่งปกติเราทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตจากแหล่งอื่นๆ เช่น แป้ง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง พวกนี้จะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอยู่แล้ว การกินน้ำตาลเพิ่มจากในอาหารปกติ แคว้นละไม่เกิน 6 ช้อนชา น้ำตาลก็จะถูกเผาผลาญไปเป็นพลังงานแบบพอดี

อันตราย จากการกินหวานมากเกินไป?

อ้วน เพราะถ้าเรากินน้ำตาลเพิ่มจากอาหารปกติเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ร่างกายจะเผาผลาญไม่หมด น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันส่วนเกิน ทำให้เราอ้วนขึ้น โดยเฉพาะ สะโพก ก้น ขาอ้วน และหน้าท้อง ส่งผลเสียกับระบบความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกาย ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันโรคลดต่ำลง ผลที่ตามมาคือ ทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่าย เจ็บป่วยได้ง่าย เช่น มีความดันเลือดสูงขึ้น ปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นตะคริวเวลามีรอบเดือน เป็นสิว ผื่น แผลพุพอง ตกกระ แผลริดสีดวงทวารหนัก ไหมเกรน วัณโรค โรคหัวใจ มะเร็งตับ

ทำให้ร่างกายดื่อกับอินซูลิน ไม่ยอมเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดเป็นไขมัน ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง จนทำให้กลายเป็นเบาหวานได้ในที่สุด

เบื่ออาหาร เพราะวิตามินบีในร่างกายถูกใช้ไปมาก จะส่งผลทำให้น้ำย่อยและน้ำลายลดน้อยลง ทำให้เบื่ออาหารและทานได้น้อยลง

ผิวแห้งเหี่ยว แกร่งก่อนวัย เพราะน้ำตาลจะไปจับตัวกับคอลลาเจน และลดปริมาณของฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์ ซึ่งจะทำให้ผิวแห้งเหี่ยว ลดความยืดหยุ่น และอ้วนได้

ทำให้อาการของโรคที่เป็นอยู่ ทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคอะไรก็ตาม เช่น หากเป็นภูมิแพ้ อาการของโรคภูมิแพ้จะมีความรุนแรงเป็น 2 เท่า หรือทำให้อาการของโรคติดเชื้อที่เป็นอยู่มีความรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากเชื้อโรคทุกชนิดจะใช้น้ำตาลเป็นอาหาร และน้ำตาลยังเป็นแหล่งอาหารของเซลล์มะเร็ง เป็นอาหารของยีสต์ในลำไส้ ทำให้ยีสต์เพิ่มจำนวนมากขึ้นและทำให้เกิดภาวะไส้รั่วได้

ทำไมถึงอยากกินของหวานตลอดเวลา?

ที่เป็นแบบนี้เพราะน้ำตาลนั้นส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิด ต่อสมองของเราโดยตรง จนมีคนเปรียบเปรยไว้ว่า การติดน้ำตาลนั้นแทบไม่แตกต่างกับการติดสารเสพติดอย่างอื่นเลย ซึ่งได้มีการวิจัยพบว่า การกินน้ำตาลในปริมาณที่สูงมากๆ จะทำให้สมองสังเคราะห์เซโรโทนิน(serotonin) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน นานวันเข้าสมองของเราก็จะเริ่มเสพติด สมองก็จะสั่งการให้เราทานน้ำตาลเข้าไปมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อผลิตสารเซโรโทนินนี้ออกมา ทำให้กลายเป็นวงจรของการติดหวานอย่างไม่จบสิ้น

เด็กที่กินหวานมากๆ จะไม่ฉลาด

เด็กที่กินหวานมากๆ จะทำให้ ฮอร์โมนในสมองเสียสมดุล ผลที่ตามมาคือ เกิดอาการเซื่องซึม เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่กระฉับกระเฉง ไม่มีสมาธิ โกรธง่าย และหงุดหงิด นอกจากนี้ยังทำให้ ฟันผุ และเป็นโรคกระดูกเปราะได้ด้วย

สัญญาณเตือนการติดหวาน

ลดน้ำหนักยาก ทำอย่างไรน้ำหนักก็ไม่ยอมลง

อยากกินหวาน ถ้าไม่ได้กินแล้วจะรู้สึกหงุดหงิด สับสน เครียด อ่อนเพลีย เหนื่อย หิว

วิธีแก้อาการติดหวาน

วิธีแก้ไขคือการหักดิบ เพราะร่างกายจะทนไม่ไหว สุดท้ายก็จะกลับไปกินน้ำตาลในปริมาณมากๆ อีกเหมือนเดิม

ทางที่ดีคือ การค่อยๆ ตัดน้ำตาลออกไป หลีกเลี่ยงการกินอาหารกระป๋องหรืออาหารสำเร็จรูปที่มีน้ำตาลเยอะๆ ดื่มน้ำเปล่าให้มากๆ งดน้ำหวานทุกชนิด แค่นี้ร่างกายก็จะกลับมาคุ้นเคยกับระดับน้ำตาลในเลือดที่ลดลง ค่อยเป็นค่อยไป สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความมุ่งมั่นตั้งใจ แต่ถ้ากลัวความหิวจะทำให้เราอดใจไม่ไหว ก็ให้ทานโปรตีนให้มากๆ เพราะจะทำให้รู้สึกอิ่มท้อง ทานผักผลไม้ให้มาก เพราะมีไฟเบอร์อยู่สูง ซึ่งช่วยรักษาสสมดุลของน้ำตาลในเลือด ทำให้เรารู้สึกไม่อยากกินจุบจิบ

แต่สำหรับผู้ที่ยังติดใจในรสหวานชนิดที่เลิกไม่ได้ ก็อาจใช้สารให้ความหวานชนิดอื่นที่มีพลังงานต่ำ เช่น ในเครื่องดื่มบางชนิดที่มีสารให้ความหวาน แต่ปราศจากน้ำตาล หรือที่เรียกว่า “Sugar free”

สารให้ความหวาน

5 อาหาร ช่วยลดความอยากน้ำตาล

มะเขือเทศ มีผลต่อสมองช่วยยับยั้งความหิว และช่วยลดอาการอยากกินน้ำตาลได้
อบเชย สามารถระงับอาการอยากกินน้ำตาลหรือของหวานได้เป็นอย่างดี
แอปเปิ้ล มีแป้งและน้ำตาลถึง 75 % ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้ในเวลาไม่ถึง 10 นาที
ทานแอปเปิ้ลวันละ 2-3 ผล จะช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดได้ด้วย
ข้าวโพดหวาน ระดับน้ำตาลไม่พุ่งเหมือนน้ำหวาน เพราะอุดมไปด้วยเส้นใย รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ
วิตามิน เกลือแร่อีกมากมาย
มันเทศ นอกจากจะมีความหวานตามธรรมชาติแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินดี วิตามินบี 6 และธาตุเหล็ก และยังมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอีกมาก

กินหวานตามหลักโภชนาการ

ข้อแนะนำในการรับประทานน้ำตาล คือ จำกัดไว้ที่ประมาณ 5-10% ต่อวันของพลังงานที่ได้รับทั้งหมด ซึ่งตามหลักโภชนาการแล้วจะแนะนำให้รับประทานน้ำตาลในปริมาณน้อยเช่นเดียวกับเกลือและไขมันโดยปริมาณของน้ำตาลที่ร่างกายต้องการต่อวันไม่ควรจะเกิน 50 กรัม หรือไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา

วิธีคำนวณปริมาณน้ำตาล จากกรัมเป็นช้อนชา

อ่านฉลากบนอาหารสำเร็จรูปที่แสดงถึงปริมาณน้ำตาลทั้งหมดเป็นกรัมแล้วหารด้วย 4 ก็จะได้จำนวนช้อนชาของน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไป

เราไม่จำเป็นต้องตัดความหวานออกจากชีวิตประจำวัน แต่ต้องรู้จักทานน้ำตาลในปริมาณที่พอดี เหมาะสม การลดน้ำตาลแค่วันละ 1 ช้อนชา ก็สามารถช่วยลดการเกิดโรคได้แล้ว “หวานน้อยๆ แต่หวานนานๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรคภัย”

น้ำตาลมีกี่ประเภท?



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบริเวี้องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิ๊กมา...
Group.rwunjun.com/Thatumhealthly
งานสุศึกษาและประขวิวัฒน์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ตั้ 116