



น้ำตาล ความหวานที่มีปัญหา

น้ำตาล ความหวานที่มีปัญหา

ลมหนาวเริ่มโชยมาเหมือนเป็นสัญญาณว่าเทศกาลแห่งความสุขกำลังกลับมาเยือนอีกครั้ง พร้อมกับร้านค้าต่างๆ เริ่มนำขนมเค้ก ลูกก๊ี้ ช็อกโกแลต ทอฟฟี่ ลูกอม ลูกกวาด น้ำหวาน ออกวางอวดโฉม ล่อตาล่อใจให้คุณๆ ซื้หาเป็นของกำนัล

คุณทราบไหมว่า ในขนมเหล่านี้มีน้ำตาลแฝงอยู่ตั้งกว่าครึ่ง แล้วคุณทราบไหมว่า น้ำตาลมีผลดีผลเสียกับร่างกายของคุณอย่างไร สนใจอ่านบทความนี้สักนิดนะคะ ก่อนที่คุณจะลิ้มรสหวานที่แสนจะอร่อยลิ้นกันอย่างเต็มที่

ก่อนอื่นลองมาดูซิว่ามีการนำน้ำตาลไปใช้ด้านต่างๆ ทั้งทางอ้อมและทางตรงอย่างไรบ้าง

ทางอ้อม ที่เห็นกันชัดๆ คือ ใช้ในอุตสาหกรรมหลายชนิด เช่น อุตสาหกรรมนมข้นหวาน ผลไม้กระป๋อง เครื่องดื่ม ไอศกรีม ทอฟฟี่ ขนมปังกรอบ เค้ก ลูกก๊ี้ แยม เยลลี่ และอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์รักษาโรคต่างๆ เป็นต้น

ปริมาณการใช้น้ำตาลในวงการอุตสาหกรรมสมัยย้อนหลังไปเมื่อ 20 ปีก่อนนั้น มีจำนวนไม่มากนัก แต่เมื่ออุตสาหกรรมนมข้นหวานเกิดขึ้นและได้รับการต้อนรับอย่างดี ผลพวงที่ตามมา คือ มีการใช้น้ำตาลมากขึ้นด้วย

อุตสาหกรรมผลิตเครื่องดื่มน้ำตาลก็ไม่น้อยหน้า ปริมาณการใช้น้ำตาลก้าวแซ่งมาติดๆ นอกจากนี้อุตสาหกรรมผลไม้กระป๋องก็เตรียมพร้อมเดินทางส่งออกจำหน่ายต่างประเทศ แล้วอย่างนี้ ปริมาณการใช้น้ำตาลจะไม่เพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัวเสียหรือ ซึ่งอัตราการเพิ่มนี้มีประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณการบริโภคทั้งประเทศ

ส่วนทางตรงนั้น เราใช้น้ำตาลปรุงอาหารในครัวเรือน และร้านค้าซึ่งประกอบการค้าอาหารและเครื่องดื่ม เช่น ภัตตาคาร โรงแรม ร้านกาแฟ ฯลฯ ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับระดับรายได้ มาตรฐานการครองชีพ และการก้าวไกลของระบบคมนาคมขนส่ง รวมทั้งการเพิ่มขึ้นของระดับจำนวนพลเมืองด้วย

คุณค่าของน้ำตาลต่อสุขภาพ

ทุกสิ่งมีความพอดีอยู่ในตัวเองหากคุณเลือกรับในขนาดที่พอเหมาะ น้ำตาลจะส่งผลดีต่อร่างกาย คือ

1. ให้พลังงาน น้ำตาล 1 กรัมให้พลังงาน 4 แคลอรี ในวงการแพทย์ให้น้ำตาลกลูโคสเป็นแหล่งพลังงานที่ต้องการใช้อย่างรวดเร็ว เช่น ให้แก่ผู้ป่วยที่กินอาหารทางปากไม่ได้ หรือไม่สามารถย่อยและดูดซึมอาหารได้
2. สัมพันธ์กับการเผาผลาญไขมัน เมื่อใดร่างกายได้น้ำตาลไม่พอ จะเผาไหม้ไขมันเป็นพลังงานมากขึ้น การเผาไหม้ไขมันที่มากเกินไปจะก่อให้เกิดการคั่งของสารประเภทคีโตน (Ketone bodies) สารนี้หากมีอยู่มากในร่างกายจะก่อให้เกิดอันตรายได้
3. กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย ส่วนหนึ่งของกลูโคสในร่างกายจะเปลี่ยนเป็นกรดกลูคูโรนิค (glucuronic acid) ซึ่งทำหน้าที่กำจัดสารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย เมื่อสารพิษผ่านไปถึงตับ กรดกลูคูโรนิคจะช่วยขจัดสารพิษให้มีพิษน้อยลง และสามารถขับถ่ายออกจากร่างกาย
4. เป็นส่วนประกอบของกรดนิวคลีอิก (nucleic acid) กรดนิวคลีอิกมีบทบาทสำคัญต่อร่างกายหลายประการ ที่สำคัญคือควบคุมการถ่ายทอดลักษณะทางกรรมพันธุ์ ควบคุมการสังเคราะห์โปรตีนในร่างกาย
5. ช่วยให้คุณขับถ่ายได้สะดวก เพราะน้ำตาลที่ย่อยไม่หมดจะถูกหมักโดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่เกิดเป็นกรดอ่อนๆ ทำให้การขับถ่ายของคุณเป็นไปตามปกติ

ภัยแอบแฝงจากน้ำตาล

เรารู้ว่าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังหลงใหลกับความหวาน รวมทั้งความหวานจากน้ำตาลด้วย หากคุณจะเสถียรมองสัณฐานถึงภัยที่แอบแฝงอยู่ในความหวานเมื่อคุณได้รับในปริมาณที่มากเกินไป น้ำตาลทั้งผลพลอยได้แห่งโรคอ้วน ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง ปวดท้อง และฟันผุไว้ให้คุณ

น้ำตาลก่อให้เกิดโรคต่างๆ ได้อย่างไร

• โรคอ้วน

เมื่อคุณกินน้ำตาลเข้าไป ร่างกายจะทำการย่อยเพื่อใช้เป็นพลังงาน ถ้าเหลือใช้ร่างกายจะเก็บไว้เป็นเสบียงอยู่ในตับและกล้ามเนื้อ ในสภาพของสารเคมีชนิดหนึ่งเรียกว่า “กลัยโคเจน” ถ้ายังเหลือต่อไปอีกร่างกายจะกลายสภาพน้ำตาลเป็นไขมัน เก็บสะสมอยู่ตามส่วนต่างๆ ในตัวคุณ เมื่อใดต้องการพลังงานพิเศษ ร่างกายจะใช้น้ำตาลเสบียงก่อน และเมื่อใดน้ำตาลเสบียงหรือกลัยโคเจนมีไม่เพียงพอ จึงจะใช้ไขมัน ด้วยเหตุนี้ ถ้าคุณกินอาหารมากแล้วใช้พลังงานน้อย ไขมันจึงมีโอกาสมันเพิ่มพูนได้ง่ายขึ้น และไม่คอยจะยอมจากคุณไปเสียด้วย

นอกจากนี้คุณควรนึกถึงความจริงที่ว่า น้ำตาลเป็นอาหารหลักของมนุษยชาติ เพราะราคาถูกและสามารถนำไปปรุงอาหารได้มาก ถึงโลกจะกว้างใหญ่ แต่คุณก็หนีน้ำตาลไม่พ้น เพราะคุณจะพบน้ำตาลได้ในอาหารแทบทุกชนิด ตั้งแต่อาหารหวาน ของว่าง ของขบเคี้ยวเล่น และยิ่งเมื่อคุณแวะเข้าร้านขายเครื่องดื่ม คุณยังไม่มีทางเลือกเลี่ยงน้ำตาลได้เลย และอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนผสมยังสามารถเรียกน้ำย่อยคุณได้มากกว่า และน่ากินกว่า คุณสามารถกินเพลินจนลืมอิ่ม เพราะอาหารพวกนี้มีกากน้อยทำให้มีขนาดเล็ก กินง่ายกว่าอาหารที่มีกากมาก นอกจากนี้ อิทธิพลการโฆษณาของอาหารประเภทนี้ ยังยั่วชวนชวนให้เคลิบเคลิ้มได้ง่าย โดยเฉพาะเด็กๆ ของเรา

• ไขมันในเลือดสูง (ไตรกลีเซอไรด์)

ไขมันในเลือดของคนเราที่สำคัญมีอยู่ 4 ชนิด คือ กรดไขมันอิสระ โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และฟอสโฟไลปิด คุณๆ ที่นิยมกินน้ำตาล ของหวานอย่างสม่ำเสมอและกินเป็นจำนวนมาก คุณเป็นอีกคนหนึ่งที่เขาข่ายมีภาวะไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงมาถึงตรงจุดนี้ก็อยากให้คุณๆ รู้จักไตรกลีเซอไรด์กันเสียหน่อย

ไตรกลีเซอไรด์นั้นไม่ละลายในน้ำ ดังนั้น การขับถ่ายไตรกลีเซอไรด์ในเลือดหรือน้ำเหลือง จะทำได้โดยรวมตัวอยู่กับโปรตีน ในสภาพที่เรียกว่า ไลโปโปรตีน

เมื่อไตรกลีเซอไรด์เดินทางมาถึงลำไส้จะถูกย่อยและดูดซึมเข้าสู่เซลล์ของเยื่อบุลำไส้ จากนั้นจะถูกขนถ่ายออกจากลำไส้ไปตามหลอดเลือดและเข้าสู่หลอดเลือดดำในที่สุด โดยอยู่ในสภาพของโคไลไมครอน ซึ่งสามารถผ่านเข้าสู่เนื้อเยื่อชนิดต่างๆทั่วร่างกายได้ ยกเว้นสมอง

ไตรกลีเซอไรด์ที่อยู่ในโคไลไมครอนนี้ ส่วนหนึ่งจะถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน อีกส่วนหนึ่งจะถูกเก็บไว้ในเนื้อเยื่อไขมัน (adipose tissue) ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เมื่อร่างกายต้องการพลังงานก็เรียกมาใช้ได้ ดังนั้นเมื่อคุณกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลมาก ร่างกายจะนำไขมันไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานไม่ทัน จึงเกิดการสะสมไตรกลีเซอไรด์ขึ้นในร่างกายก่อให้เกิดไขมันในเลือดสูง

• ความดันเลือดสูง

ผลพลอยได้จากโรคอ้วนและไขมันในเลือดสูงส่งผลให้คุณมีความดันเลือดสูงตามมาด้วย เพราะหัวใจและหลอดเลือดของคนที่มีสมบุรณ์เกินไป (อ้วน) ทำงานหนักมากกว่าปกติ และมักมีไขมันเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการแข็งตัว นอกจากนี้โรคหัวใจขาดเลือดยังจะถามหาคุณอีกด้วย

• โรคหัวใจขาดเลือด

โดยปกติ ผนังด้านในหลอดเลือดแดงที่เลือดไหลผ่านจะมีลักษณะราบเรียบ แต่เมื่อเกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง โดยขาดความอ่อนนุ่มและความยืดหยุ่นตัว เนื่องจากการคั่งของไขมันที่ผนังด้านในของหลอดเลือดแดง ทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ไม่ดี เปรียบเหมือนท่อน้ำที่สนิมจับเกราะกั้นภายใน น้ำย่อมไหลไม่สะดวก ถ้าไขมันนี้ไปอุดตันที่หลอดเลือดแดงไปเลี้ยงหัวใจ ก็จะทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดได้

เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไปจนก่อให้เกิดไขมันในเลือดสูง ไขมันที่เป็นส่วนเกินจะเข้าไปจับจองเนื้อที่ในหลอดเลือดแดงจนเกิดการไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก ด้วยเหตุนี้โรคหัวใจขาดเลือดจึงแย้มกรายมาทลายทุกคุณอีกเช่นกัน

• เบาหวาน

การกินน้ำตาลมากเกินไปมีผลต่อการทำงานของตับอ่อน โดยกระตุ้นให้ตับอ่อนหลั่งฮอร์โมนอินซูลिनออกมามากขึ้น ฮอร์โมนตัวนี้มีหน้าที่สำคัญ คือ ควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูง แต่ถ้าตับอ่อนถูกแรงเครื่องอยู่เรื่อยๆ ก็หมดสมรรถภาพได้ ในไม่ช้าโรคเบาหวานก็จะอยู่คู่กับคุณ เพราะอินซูลินหลั่งไม่ได้ น้ำตาลในเลือดขึ้นสูง น้ำตาลส่วนที่เกินจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ โรคนี้จะพบมากในคนบางคนที่มีปัญหาทางกรรมพันธุ์และพบมากในคนอ้วน

• โรคฟันผุ

ผลที่ตามมาของการกินน้ำตาลมากเกินไปที่จะขาดเสียไม่ได้คือโรคฟันผุ น้ำตาลแต่ละชนิดทำให้ฟันผุได้มากน้อยต่างกัน ชนิดที่ติดฟันง่ายและอยู่ในปากได้นานทำให้ฟันผุได้ง่ายกว่า เช่น ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต หมากฝรั่ง กาละแม ผลไม้กวน อาหารเชื่อมหรือเคลือบน้ำตาลล้วนแล้วแต่อุดมไปด้วยน้ำตาล เมื่อคราบอาหารเหล่านี้ติดฟัน แบคทีเรียชนิด *Lactobacillus acidophilus* ซึ่งอยู่ในปากจะเปลี่ยนน้ำตาลที่ติดฟันให้เป็นกรดแลกติก กรดนี้จะทำลายเคลือบฟัน (enamel) จนเกิดเป็นรูเล็กๆ และถ้าไม่รักษา รูเล็กๆ ก็จะกลายเป็นรูใหญ่ และในที่สุดคุณก็เข้าสู่ภาวะเหงือกจำฟันลาก่อนไปโดยปริยาย

• โรคปวดท้อง ท้องอืด

การที่กระเพาะอาหารมีน้ำตาลมากเกิดการหมักหมม มีส่วนทำให้แบคทีเรียกลุ่มแลกติกที่อยู่ในทางเดินอาหารผลิตกรดและแก๊สขึ้น อาจทำให้ท้องอืดหรือปวดท้องได้

กินน้ำตาลอย่างไรให้อายุยืน

คุณคงรู้แล้วซิว่าน้ำตาลให้ทั้งคุณและโทษต่อร่างกาย เรามาดูกันซิว่า กินน้ำตาลอย่างไรให้อายุยืน

1. ลดน้ำตาลในการปรุงอาหารลงมาครึ่งหนึ่ง เติมน้ำตาลในเครื่องดื่มให้น้อยลง หันมาดื่มน้ำผลไม้สดแทนน้ำอัดลม และใช้ความหวานจากธรรมชาติแทนในการปรุงอาหาร

2. กินผักผลไม้สดมากๆ เพราะอาหารพวกนี้ให้วิตามิน เกลือแร่ และกากจำนวนมาก แถมยังได้รสหวานจากน้ำตาลฟรักโทส กลูโคสอีกด้วย
3. ก่อนที่คุณจะตัดสินใจเลือกซื้ออาหารชนิดใด ควรเหลียวมองฉลากที่บอกถึงปริมาณน้ำตาลที่ข้าวของสักชนิดว่า มีน้ำตาล ซูโครส แล็กโทส ฟรักโทส กลูโคส มอลโทส น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง กีเปอร์เซ็นต์
4. บ้วนปากด้วยน้ำเปล่าธรรมดาหลังจากกินขนมหวานหรือน้ำหวาน เพราะยังมีน้ำตาลตกค้างอยู่ในปากนานเท่าใด แบคทีเรียจะฉวยโอกาสทำลายฟันอันสวยงามของคุณไปทีละน้อยโดยที่คุณไม่รู้ตัว หาโอกาสแปรงฟันหลังจากกินอาหารหรือกินของว่างทุกครั้ง และใช้เส้นใยขัดเศษอาหารในร่องฟันอย่างน้อยวันละครั้ง เพื่อถนอมฟันให้อยู่กับคุณนานๆ
5. หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ขาดน้ำตาลไม่ได้ เราอยากบอกคุณว่าน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลทรายสีร่ำให้วิตามินและเกลือแร่ มากกว่าน้ำตาลทรายขาว
6. คุณรู้ตัวหรือเปล่าว่าคุณนั้นแหละมีส่วนเป็นผู้มอบสุขภาพที่ดีให้แก่ตัวคุณเองและเด็กๆ ของคุณโดย
 - ไม่กินขนมหวาน ทอฟฟี่ ช็อกโกแลต ทั้งต่อหน้าและลับตาเด็ก แต่ถ้าคุณอยู่ในระหว่างการพยายามเลิกบุหรี่ย่ ก็อาจกินได้เป็นบางครั้งโดยไม่ควรให้เด็กเห็น
 - คุณไม่ควรแสดงความรักให้รางวัลลอบใจเด็ก หรือฉลองเทศกาลต่างๆ ด้วยอาหารที่มีน้ำตาลสูง

คุณสามารถหลุดพ้นวงเวียนแห่งโทษภัยของน้ำตาลได้ไม่ยากนัก ขึ้นอยู่กับว่าคุณรู้จักเจ้าน้ำตาลนี้ดีแค่ไหน น้ำตาลเปรียบเหมือนดาบสองคม ให้ทั้งคุณและโทษ ถ้าคุณรู้จักใช้ น้ำตาลก็จะให้พลังงานแก่คุณ แต่ถ้าคุณใช้ไม่เป็นละก็ เจ้าน้ำตาลนี้อาจทำร้ายคุณก็ได้

น้ำตาลคืออะไร

น้ำตาล ก็คือ คาร์โบไฮเดรตที่มีรสหวาน ประกอบด้วยคาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน มีการแบ่งคาร์โบไฮเดรตตามลักษณะของโมเลกุลออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. **น้ำตาลชั้นเดียว** เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กที่สุด ถูกดูดซึมได้เลยโดยไม่ต้องย่อย มีรสหวาน ได้แก่ กลูโคส (glucose) และฟรักโทส (fructose) พบได้ในผัก ผลไม้ น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เป็นต้น กลูโคสเป็นน้ำตาลชนิดเดียวที่อยู่ในกระแสเลือดของคนปกติ
2. **น้ำตาลสองชั้น** ได้จากการผสมผสานของน้ำตาลชั้นเดียว 2 โมเลกุล เมื่อกินน้ำตาลสองชั้นเข้าไปต้องถูกย่อยโดยเอนไซม์ ในทางเดินอาหารให้เป็นน้ำตาลชั้นเดียวเสียก่อนจึงจะดูดซึมได้ น้ำตาลสองชั้นที่สำคัญ ได้แก่ ซูโครส (sucrose) หรือเรียกว่าง่ายๆ ก็คือ น้ำตาลทรายชนิดต่างๆ หรือน้ำเชื่อมที่เราคุ้นเคยกันนั่นเอง เราจะพบแล็กโทส (lactose) ในนมเท่านั้น ส่วนมอลโทส (maltose) ไม่เกิดอย่างอิสระในธรรมชาติ ได้จากการย่อยสลายน้ำตาลหลายชั้นโดยเอนไซม์ เช่น การย่อยแป้ง และในเมล็ดธัญพืชที่กำลังงอก
3. **น้ำตาลหลายชั้น** เป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่และซับซ้อน เกิดจากน้ำตาลชั้นเดียวจำนวนมากมารวมตัวกัน ความจริงไม่ควรเรียกว่า น้ำตาล เพราะไม่มีรสหวานเลย ได้แก่ กลัยโคเจนที่มีในคนและสัตว์ เซลลูโลสและแป้งที่พบในพืช เป็นต้น น้ำตาลหลายชั้นย่อยสลายจะได้กลูโคส

ชนิดของน้ำตาล

คุณเคยรู้ไหมว่า น้ำตาลที่คุณลิ้มรสหวานอยู่ทุกเมื่อเชิ่วันแบ่งออกเป็นกี่ชนิด คือ น้ำตาลที่ได้จากธรรมชาติ และน้ำตาลเทียม น้ำตาลที่ได้จากธรรมชาติที่เรารู้จักกันดี คือ น้ำตาลทรายนั่นเอง ซึ่งแบ่งตามคุณสมบัติได้เป็น 3 ชนิดด้วยกัน คือ

1. **น้ำตาลทรายดิบ** มีความชื้นสูงและยังไม่ได้ผ่านกรรมวิธีการฟอกสีและทำให้มีความบริสุทธิ์สูงขึ้น
2. **น้ำตาลทรายสีร่ำ** มีความชื้นน้อยกว่าน้ำตาลทรายดิบ แต่มีเหล็กและแคลเซียมสูงกว่าน้ำตาลชนิดอื่น
3. **น้ำตาลทรายขาว** มีความบริสุทธิ์สูง เป็นที่นิยมซื้อขายตามท้องตลาดทั่วไป

จะเห็นได้ว่าการพัฒนารูปแบบของน้ำตาลออกไปเพื่อประโยชน์ในการใช้สอย ซึ่งก็ได้แก่ น้ำตาลผงที่ใช้แต่งหน้าขนมเค้กและทำไส้ครีม น้ำตาลก้อนที่ใช้เติมในชา กาแฟ

มีความแตกต่างในเรื่องรูปแบบของน้ำตาลอีกประเภทหนึ่ง คือ น้ำตาลที่ไม่ตกผลึก เช่น น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว หรือที่รู้จักกันในชื่อ น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลปึก

ส่วนน้ำตาลเทียม ซึ่งเป็นสารเคมีที่สังเคราะห์ขึ้นนั้น ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ และไม่ให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ให้รสหวานดุจเดียวกับน้ำตาล เหมาะสำหรับคนเป็นโรคเบาหวานและสมบูรณ์เกินไป (อ้วน) น้ำตาลเทียมให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลหลายเท่าตัว จึงมีหลายคนนำมาใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร และเครื่องดื่มเพื่อลดต้นทุนการผลิต ซึ่งมีหลากหลายชนิดด้วยกันที่เราคุ้นๆ ตากัน ได้แก่ ไซคลาเมต คัสซิน แซ็กคาริน (ซันทอสกร) แอสปาแทม และสตีวิโอไซด์

ในปัจจุบันน้ำตาลเทียมถูกควบคุมในการใช้เป็นส่วนผสมของอาหาร เนื่องจากพบว่าการใช้น้ำตาลเทียมในปริมาณที่มากเกินไปกำหนด มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้

น้ำตาลกับการกินของคนไทย

การกินน้ำตาลของคนไทย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามจำนวนพลเมืองที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หากปีใดน้ำตาลทรายราคาถูกปีนั้นอัตราการกินจะเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกัน ปีใดน้ำตาลทรายขาดตลาด ราคาแพง อัตราการกินก็จะลดลงตามไปด้วย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ ๑. แสดงปริมาณการบริโภคน้ำตาลของคนไทย		
ปีการผลิต	ปริมาณการบริโภค (เมตริกตัน)	การบริโภคโดยเฉลี่ย (กิโลกรัม/คน)
๒๕๒๕	๕๐๕,๕๔๓	๑๐.๔
๒๕๒๖	๖๓๐,๘๔๘	๑๒.๓
๒๕๒๗	๖๕๔,๗๖๓	๑๒.๘
๒๕๒๘	๖๖๘,๐๒๓	๑๒.๕
๒๕๒๙	๖๘๘,๕๕๕	๑๓.๐
๒๕๓๐	๘๑๗,๓๕๒	๑๕.๑
๒๕๓๑	๘๒๐,๐๐๐	๑๕.๐๖
๒๕๓๒	๗๐๕,๔๗๘	—
(ม.ก.-ค.ก.)		

ปริมาณน้ำตาลในอาหารต่างๆ

เราอยากให้คุณฉุ่กคิดสักนิดว่า ก่อนที่คุณจะหยิบเงินออกจากกระเป๋าเพื่อแลกกับอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้ คุณจะรู้ว่ามีน้ำตาลแอบแฝงอยู่ที่เปอร์เซ็นต์ (ตารางที่ 2) เพื่อช่วยสร้างความมั่นใจในการหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้ชีวิตคุณ

ตารางที่ ๒ แสดงปริมาณน้ำตาลในอาหารต่างๆ			
ชนิดอาหาร	มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ประมาณ (เปอร์เซ็นต์)	ชนิดอาหาร	มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ประมาณ (เปอร์เซ็นต์)
นม	๓๕-๖๒	น้ำหวานเข้มข้น	๑๐-๒๕
เชลล์ผง	๘๔-๘๖	น้ำหวานบรรจุกระป๋องดื่มได้ทันที	๒-๑๓
เชลล์สำเร็จรูป	๒๓-๔๕	ไอศกรีม	๑๐.๖-๒๓.๕
ลูกอม ทอฟฟี่	๔๐-๕๓	อาหารเสริมเด็ก	๑๕-๓๗.๕
ช็อกโกแลต	๔๒-๕๕	นมข้นหวาน	๔๕
เค้ก	๑๗-๑๘	นมผงคัดแปลง	๓-๓๗
ลูกเกด	๑๐-๒๓.๖	นมสดยูเอชที นมเปรี้ยว โยเกิร์ต	๓.๒-๑๓.๕
ขนมปังกรอบเวเฟอร์	๖-๔๐	ผักกาดกระป๋อง	๐.๒-๕
ขนมปังกรอบสอดไส้ครีม	๒๓-๒๕.๘	ผลไม้กระป๋อง	๑๒-๒๔
ขนมขบเคี้ยวถั่ว ถั่วเคลือบรสต่าง ๆ	๐.๒-๕๐	เต้าเจี้ยว	๓-๕.๕
น้ำอัดลม	๑๐-๑๕	ซอสปรุงรสต่าง ๆ ซอสเปรี้ยว	๔-๒๒.๕

นานาทรศนะกับน้ำตาล

• ศาสตราจารย์นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์

เชื่อว่าหลายคนคงเคยมีความสงสัยตกค้างอยู่ในใจเกี่ยวกับเรื่องน้ำตาลกันอยู่ คอลัมน์นี้เปิดทางให้คุณหายกลางแคลงใจจากความคิดเห็นของศาสตราจารย์นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์ รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล อาจารย์เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการระดับโลกเลยทีเดียวค่ะ

น้ำตาลตัวก่อโรครจริงหรือ

น้ำตาลที่เรากินเข้าไปนั้น เมื่อถูกย่อยเป็นกลูโคส ฟรุคโทสแล้ว กลูโคสจะกระตุ้นให้มีการหลั่งอินซูลินออกมาจนกระทั่งระดับกลูโคสเป็นปกติ ถ้ากินน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้เป็นส่วนเกิน ทำให้เกิดโรคอ้วน โรคอ้วนจะทำให้มีการหลั่งอินซูลินจากต่อมไร้ท่อออกมาเรื่อยๆ ทำให้เกิดการเปลี่ยน เพลียได้ ปรากฏการณ์นี้มักเกิดขึ้นกับครอบครัวที่มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเบาหวานหรือมักเกิดขึ้นในคนอ้วนที่ชอบกินน้ำตาลและน้ำตาลทรายมากๆ กรณีแบบนี้เป็นเบาหวานได้มากแน่ๆ

น้ำตาลกับสิวไม่มีความสัมพันธ์กันโดยตรง กินน้ำตาลมากจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันสูง มีส่วนทำให้เกิดสิว แต่ไม่โดยตรง เป็นบางรายเท่านั้น สิวมีการเปลี่ยนแปลงตามวัย ในรายที่เป็นวัยรุ่นฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงมากก็เกิดสิวได้ง่าย

ทำไมกินน้ำตาลแล้วทำให้ไม่อยากกินอาหารประเภทอื่น

เพราะเวลาที่เรากินน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ในสมองของเรามีศูนย์อิมกับศูนย์หิวที่ฐานสมอง น้ำตาลจะไปกระตุ้นให้รู้สึกอิ่มตลอดเวลา ศูนย์อิมส่งสัญญาณไปกดศูนย์หิวไม่ให้หิว กลไกในการเกิดขึ้นอาศัยสารบางอย่างซึ่งเป็นสัญญาณประสาทไปบอกว่าอิ่มนะๆ ไม่ต้องหิว สารประสาทได้มาจากกรดอะมิโนตัวหนึ่งชื่อ ทริปโตเฟน ถูกเปลี่ยนเป็นซีโรโทนิน ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงมากทำให้ไม่หิว บางคนมีการตอบสนองกับน้ำตาลเร็วมาก กินน้ำตาลนิดเดียวก็รู้สึกไม่หิวแล้ว ประกอบกับเด็กชอบเล่นเลยเกิดการเบื่ออาหาร ผอม ถ้าพ่อแม่เห็นลูกเบื่ออาหารแล้วให้กินน้ำตาลเข้าไปอีกก็ยิ่งแย่

น้ำตาลทำให้ขาดสารอาหารบางอย่างได้ เพราะการที่เด็กหรือผู้ใหญ่กินของหวานมากๆ จะทำให้ได้สารอาหารพวกน้ำตาลอย่างเดียว ทำให้เบื่ออาหารเลยไม่ได้หาอาหารอย่างอื่นที่มีประโยชน์มากกว่า สำหรับในคนอ้วนนั้น เวลากินน้ำตาลจะไม่รู้สึกอิ่ม เพราะศูนย์อิมและศูนย์หิวคงเปลี่ยนไป แม้ในน้ำตาลในเลือดสูงก็ยังไม่รู้สึกอิ่ม ดังนั้นถ้าคิดจะกินน้ำตาลเพื่อไม่ให้รู้สึกหิวหรือเบื่ออาหาร ก็จะไม่เกิดผลอะไรขึ้นมา ยิ่งจะทำให้ได้รับน้ำตาลเกินมากขึ้นอีก

ในแต่ละวันเราควรได้รับน้ำตาลในปริมาณเท่าใดจึงจะเหมาะสม

ปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายต้องการไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการทั้งหมดต่อวัน ในวันหนึ่งๆ นั้นร่างกายเราจะต้องการพลังงานประมาณ 2,000-3,000 แคลอรี ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าในแต่ละวันเราใช้พลังงานไปมากแค่ไหน ปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันคือ 50-75 กรัม หรือ 3 ช้อนโต๊ะเศษๆ หรือประมาณ 6-7 ช้อนที่เรากินข้าว

กินน้ำตาลอย่างไรให้อายุยืน

พูดกันตรงไปตรงมาคงต้องให้เดินสายกลาง กินน้ำตาลแต่พอประมาณ น้ำตาลจะให้โทษต่อเมื่อกินมากเกินไปเท่านั้น ปกติเราได้รับน้ำตาลจากอาหารอยู่แล้ว นับตั้งแต่ความหวานจากผลไม้ ขนมหวาน นมข้นหวาน คุณไม่ต้องกลัวว่าจะขาดน้ำตาล เพราะเวลาที่เรากินแป้ง พวกข้าวมันต่างๆ เวลาย่อยไปแล้วจะได้น้ำตาลกลูโคสเหมือนกัน ไม่ควรดื่มยาชูกำลังที่มีกลูโคส เพราะเราได้กลูโคสจากผลไม้และการย่อยแป้งอยู่แล้ว ถ้าทำได้จะทำให้มีสุขภาพดี

คนที่มีความโน้มเอียงจะอ้วนหรือเป็นเบาหวานก็ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาลให้มาก เพราะส่วนที่กิน คือ ส่วนที่กิน โดยเฉพาะผู้บริหารระดับต่างๆ ที่มีการประชุมเข้าประชุมเย็น น้ำตาลที่กินเข้าไปจะเป็นส่วนกิน เช่นถ้าดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลมสักขวด ในน้ำอัดลมจะมีน้ำตาลประมาณ 10-15 เปอร์เซ็นต์ น้ำหวาน 1 แก้ว อาจให้พลังงาน 80-100 แคลอรี ถ้าคิดเป็นพลังงานส่วนกินจะทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นวันละ 20 ต่อส่วนที่กินกินนั้น ส่วนนี้คิดง่าย ๆ คือ พลังงานที่กิน 5 แคลอรีจะทำให้ น้ำหนักเพิ่ม 1 กรัม ถ้ากิน น้ำหวานทำให้พลังงานเพิ่ม 100 แคลอรี เมื่อเอา 5 ไปหาร 100 จะได้พลังงานส่วนกิน 20 กรัม ถ้าประชุมเข้าเพิ่ม 20 กรัม ประชุมบ่ายเพิ่ม 20 กรัม รวมกันวันนั้นมีพลังงานเพิ่ม 40 กรัม ถ้าประชุมสัปดาห์หนึ่งน้ำหนักเพิ่ม 2 ชีด เดือนหนึ่งเพิ่ม 8 ชีด ปีหนึ่งถ้าไม่ระวังอาจเพิ่มเป็น 9 กิโลกรัม

ทุกฝ่ายมีส่วนช่วยกันสร้างสุขภาพที่ดี ต้องทำความเข้าใจตั้งแต่ระดับผู้ปกครอง พ่อแม่ควรเข้าใจในเรื่องนี้ ครูต้องมีการกวดขัน ไม่สนับสนุนให้มีการขายทอฟฟี่ ขนมขบเคี้ยวเล่นที่ไม่มีคุณค่าทางอาหารในร้านค้าภายในโรงเรียน ให้ความรู้แก่นักเรียนถึงอันตรายของน้ำตาลที่กินมากเกินไป รัฐบาลควรมีการควบคุมการผลิตให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ เช่น ให้มีการบอกปริมาณน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบบนฉลากที่บรรจุอาหาร ปิดฉลากคำเตือนอันตรายของน้ำตาลต่อสุขภาพ

• ญาติ จงวิสุทธิ

น้ำตาลกับผู้หญิงจะไปด้วยกันได้ดีเพียงใดในสายตาของผู้หญิงเก่งแห่งรายการมาตามนดอย่างญาติ จงวิสุทธิ

“พี่ว่าอาหารแทบทุกอย่างมีน้ำตาลทั้งนั้น ในผลไม้ก็มีน้ำตาล เวลาเหนื่อยสิ่งที่ช่วยได้ คือ น้ำตาล กินแล้วให้พลังงาน ถ้าจะพูดว่าน้ำตาลมีโทษ กินอะไรมากๆ ทุกอย่างมันก็มีโทษทั้งนั้น กินหมู น้ำมัน แป้งมากๆ ก็มีโทษ ถ้ากินในปริมาณที่เหมาะสมตามที่เราต้องการก็ไม่มีโทษ แต่ละคนต้องการพลังงานไม่เท่ากัน แล้วแต่จะใช้พลังงานมากน้อยแค่ไหน คนที่นอนอยู่บ้านเฉยๆ ไม่ได้ใช้พลังงาน สมอังกี้ไม่ได้ใช้ นอนดูทีวีโอทั้งวัน ก็ไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมากมาย ถ้าได้เข้าไปเท่ากับคนแบกปูนยกหินก็จะทำให้อ้วน เพราะฉะนั้นมันก็มีทางออก”

• หม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์

หากใครเคยอ่านนิตยสารอาหาร โรงแรม การท่องเที่ยว ย่อมคุ้นเคยกับคอลัมน์เรื่องราวชีวิตในวังและอาหารการกิน ท่านผู้เคยสัมผัสชีวิตในวังในวังมาจนสามารถเรียงร้อยถ้อยคำให้เราได้อ่านกัน ไม่ใช่ใครอื่นไกล หม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์ นั่นเอง เรามาย้อนอดีตวันวานเรื่องน้ำตาลกับท่านสักนิด

“สมัยก่อนมีน้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลกรวดมาจากเมืองจีนเป็นก้อนใสๆ ไม่มีตะกอนเหมือนสารส้ม มีทั้งก้อนเล็ก ก้อนใหญ่ อดได้เหมือนทอฟฟี่ เวลาใช้เอามาทุบ ราคาแพงเพราะมาจากเมืองจีน ถ้าจะทำน้ำเชื่อมเอาใส่ในน้ำร้อน โดยมากใช้กับคนป่วย เพราะบริสุทธิ์มากกว่าน้ำตาลทราย หรือใส่ในรังนกที่ใส่น้ำเชื่อมหรือน้ำแข็ง

น้ำตาลทรายแดงใช้ทำยาได้ เวลาปัสสาวะไม่ออกเอาน้ำตาลทรายแดงมาต้มกับหญ้าคาสัก 1 กำมือผู้ป่วย ล้างให้สะอาดองไปงอมมา ผูกให้ได้ 3 เปาะ แล้วเอาน้ำตาลทรายแดงใส่ต้มให้เดือด เคี้ยวสักครู่ เอลงมารินให้ผู้ป่วยกิน กินครบ 3 ถ้วยรับรองปัสสาวะพุ่งออกมาแน่

นอกจากนี้น้ำตาลมีประโยชน์คือใช้ถนอมอาหาร ใช้ทำอาหารที่เก็บไว้นานๆ เช่น ผลไม้แยม พวกมะพร้าว มะเฟือง กระท้อน บีบความเปรี้ยวออกใส่เค็มนิดๆ ตากแดดให้แห้ง เชื่อมแล้วเคล้าน้ำตาลทรายใส่ขวดไว้เป็นเดือนๆ ไม่ขึ้นรา”



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอปรับเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดนี้...คลิกมา...
Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116