

ดูสุขภาพน่านู
 โรงพยาบาลท่าตม
 จังหวัดสุรินทร์
 งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
 โรงพยาบาลท่าตม จังหวัดสุรินทร์
 Group.wunjun.com/thatumbhealth
 044-591126 ต่อ 116

น้ำตาล จอมวายร้ายทำลายสุขภาพ



น้ำตาล ถึงแม้จะมีรสชาติหวาน แต่ก็ส่งผลร้ายกับร่างกายได้มากมายจนคาดไม่ถึง ใครที่ติดใจรสชาติหวานของน้ำตาลละก็ ควรรู้เป็นอย่างยิ่ง

ขึ้นชื่อว่าน้ำตาล เป็นใครก็คงชอบ เพราะน้ำตาลทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย ถูกลิ้นคนทั่วไปที่ชอบความหวานเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว แต่รู้หรือไม่ว่าน้ำตาลถึงแม้จะให้รสหวาน และให้พลังงานกับร่างกายได้บางส่วนก็ตาม แต่ก็ส่งผลเสียกับร่างกายมากมายเลยเชียวละค่ะ วันนี้เรามาดูผลเสียของน้ำตาลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายที่เว็บไซต์ prevention.com นำมาเปิดเผยกันดีกว่า เผื่อว่าใครที่กำลังติดของหวานจะได้ระมัดระวังสุขภาพกันให้มากขึ้นนะคะ



ทำให้เกิดไขมันสะสมในอวัยวะต่าง ๆ

ฟรุคโตส (Fructose) เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำตาลทรายและน้ำเชื่อมข้าวโพด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ตับสะสมไขมันไว้ตามอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมากขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปนานวันเข้า อาจจะทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ (Non-alcoholic fatty liver disease) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคตับอักเสบและโรคตับแข็งในอนาคตได้

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หรือแม้แต่เครื่องดื่มสมุนไพร เพราะในเครื่องดื่มสมุนไพรที่มีน้ำตาลถึง 54 กรัม หรือประมาณ 13½ ช้อนชา ดังนั้นจึงควรจะได้ทานผลไม้สดแทนน้ำผลไม้ปั่นจะดีกว่าค่ะ นอกจากนี้จะได้ไฟเบอร์แล้วและยังมีน้ำตาลน้อยกว่าอีกด้วย แยมไฟเบอร์ที่อยู่ในผลไม้ยังช่วยเผาผลาญน้ำตาลให้ร่างกายมากขึ้นอีกด้วย



เป็นสาเหตุหลักของโรคเบาหวาน

การศึกษาจากองค์กร PLOS ONE พบว่า ในทุก ๆ 150 แคลอรีจากน้ำตาลที่คนได้รับเพิ่มขึ้นจากที่ควรได้รับในแต่ละวัน สามารถก่อให้เกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 1.1% ดังนั้นการควบคุมบริโภคน้ำตาลให้พอดีกับความต้องการของร่างกายก็เพียงพอแล้วค่ะ

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** การรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เราใส่ใจในการดูฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารให้ละเอียดมากขึ้นกว่าเดิมค่ะ เพราะบางผลิตภัณฑ์นั้นจะไม่บอกปริมาณน้ำตาลในส่วนผสม ดังนั้นเพื่อให้แน่ใจถึงปริมาณน้ำตาลในอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทาน ควรอ่านตรงคุณค่าทางโภชนาการจะดีกว่านะคะ



เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

สมาคมโรคเบาหวานอเมริกาได้เปิดเผยว่าน้ำตาลไม่ใช่ทำให้เป็นโรคเบาหวานอย่างเดียว แต่เชื่อมโยงกับโรคหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย โดยพบว่าโรคหัวใจกลับเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ในผู้ป่วยเบาหวานระยะที่ 2 ซึ่งคิดเป็น 65% ของอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดที่เสียชีวิต

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** กองโภชนาการ กรมอนามัยได้มีการแนะนำปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวันดังนี้

- 🎵 เด็กอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
- 🎵 วัยรุ่นหญิง-ชาย 14-25 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา
- 🎵 ผู้ชายวัยทำงาน 25-60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา
- 🎵 ผู้หญิงวัยทำงาน 25 - 60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
- 🎵 ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
- 🎵 คนที่ใช้พลังงานมาก อย่างเช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 8 ช้อนชา



การไหลเวียนของเลือดปั่นป่วน

การบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไป จะทำให้อินซูลินในร่างกายผลิตออกมามากเกินไปจนตกค้างอยู่ในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อระบบการไหลเวียนเลือด ซึ่งถ้าหากเป็นเรื้อรังก็จะส่งผลให้เซลล์กล้ามเนื้อเรียบบริเวณรอบ ๆ หลอดเลือดเจริญเร็วกว่าปกติ และทำให้การไหลเวียนของเลือดเกิดการปั่นป่วนจนเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงรวมทั้งความเสี่ยงโรคหลอดเลือด

เลือดต่าง ๆ ก็จะเพิ่มขึ้นอีกด้วย

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** หลีกเลี่ยงการบริโภคธัญพืชและแป้งที่ผ่านการขัดสีจนขาว เพราะแป้งขาวเป็นสาเหตุทำให้เกิดความแปรปรวนของระดับกลูโคสในเลือด เปลี่ยนมารับประทานอาหารที่ใช้ส่วนประกอบของธัญพืชและแป้งที่ไม่ผ่านการขัดสีจะดีกว่าค่ะ



เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี

การศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ the American of Medical Association พบว่า น้ำตาลและระดับคอเลสเตอรอลมีความเชื่อมโยงกัน โดยผู้ที่บริโภคน้ำตาลมากจะมีระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีและไขมันอันตรายอย่างไตรกลีเซอไรด์ในระดับที่สูงกว่าคนที่ทานน้ำตาลน้อย แต่กลับมีคอเลสเตอรอลชนิดดีในปริมาณที่ต่ำ นั่นก็เพราะน้ำตาลเป็นตัวกระตุ้นให้ตับผลิตคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีมากขึ้น และยังไปยับยั้งความสามารถในการกำจัดคอเลสเตอรอลชนิดนี้ออกจากร่างกายอีกด้วย

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** การทานอาหารเข้าจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากคุณพลาดมื้อเช้าไป จะทำให้คุณมีโอกาสมากถึง 4.5 เท่าที่จะเป็นโรคอ้วน โดยมีการศึกษาพบว่าผู้หญิงที่รับประทานอาหารเช้าที่อุดมไปด้วยโปรตีนจะสามารถลดปริมาณแคลอรีที่กินในช่วงกลางวันได้



เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 3

Suzanne de la Monte นักประสาทวิทยา แห่งมหาวิทยาลัยบราวน์ ได้ค้นพบ โรคเบาหวานชนิดที่ 3 เป็นครั้งแรก หลังจากได้วิจัยพบความเชื่อมโยงระหว่างภาวะดื้อต่ออินซูลินกับอาหารที่มีไขมันสูงและโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งการศึกษาได้เปิดเผยให้เห็นว่า โรคอัลไซเมอร์คือโรคที่เกี่ยวกับเมตาบอลิกชนิดหนึ่งที่ทำให้ความสามารถในการดึงกลูโคสมาใช้และผลิตพลังงานให้แก่สมองเกิดความเสียหาย จนคล้ายกับการเป็นโรคเบาหวานขึ้นสมองนั่นเอง

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 3 ควรอ่านฉลากอาหารและเครื่องดื่มให้ถี่ถ้วน และควร

หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง



ทำให้เกิดการเสพติด

น้ำตาลเปรียบเสมือนยาเสพติดที่มีรสหวาน ซึ่งน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะให้สมองหลั่งสารความสุข ที่เรียกว่า โอปิออยด์ (Opioid) และ โดพามีน (Dopamine) ออกมา ซึ่งเป็นสารที่จะมีในยาเสพติดทั่วไป โดยมีการทดลองกับหนูพบว่า หนูที่เสพติดน้ำตาลเมื่อเกิดความอยากน้ำตาลจะมีการปากสั่น ตัวสั่น วิดกกังวล เหมือนกับเวลาที่ต้องการยาเสพติด



รู้ไว้ใช้ว่า : วิธีการเลิกเสพติดน้ำตาลคือการเริ่มลดปริมาณการใส่น้ำตาลลงในอาหารทีละน้อย และเมื่อผ่านไป 1 สัปดาห์จะเริ่มเห็นผล โดยผู้ที่ติดน้ำตาลจะเริ่มเคยชินกับอาหารที่ไม่มีรสหวานไปเอง



ทำให้คุณกินไม่หยุด

น้ำตาลทำให้คุณรู้สึกหิวได้ มีการวิจัยหนึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้คุณรู้สึกหิวมากขึ้นและไม่รู้สึกอิ่ม ซึ่งจะทำให้น้ำหนักขึ้นและเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 และทำให้ฮอร์โมนเลปติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่จะหลั่งออกมาเมื่อรู้สึกอิ่ม ลดน้อยลงอีกด้วย



รู้ไว้ใช้ว่า : ลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร ของว่างและเครื่องดื่มลง และทดแทนด้วยอาหารชนิดอื่น ๆ ก็จะทำให้ความอยากอาหารของคุณลดน้อยลงได้ค่ะ



ทำให้คุณอยากกินของหวานมากขึ้น

การที่คุณหิวยังอยากกินของหวานขึ้นมารับประทานทุกครั้งที่คุณรู้สึกอ่อนล้า เพราะคิดว่ามันช่วยเพิ่มพลังได้ นั่นเป็นวิธีที่ผิดมหันต์เลยล่ะ เพราะน้ำตาลนั้นจะสามารถทำให้มีแรงเพิ่มขึ้นได้เพียง 30 นาทีเท่านั้นและยังจะทำให้คุณรู้สึกต้องการน้ำตาลเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าน้ำตาลยังทำให้เกิดการหลั่งของสารเซโรโทนินมากขึ้นซึ่งจะทำให้คุณรู้สึกง่วงนอนแทนที่จะมีแรงมากด้วยค่ะ



ทำให้อารมณ์แปรปรวน

แม้ว่าการกินน้ำตาลจะทำให้รู้สึกดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปผลที่ตามมาก็ไม่ได้ดีอย่างที่คิดค่ะ เพราะมีการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Public Health Journal ซึ่งติดตามผลจากคนกว่า 9,000 คน พบความเชื่อมโยงระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการรับประทานน้ำตาลและอาหารฟาสต์ฟู้ด ว่า ผู้ที่รับประทานอาหารขยะติดต่อกัน 6 ปี เกือบ 40% มีความเสี่ยงสูงมากที่จะเป็นโรคซึมเศร้า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารขยะซ้ำยังเกิดภาวะดื้ออินซูลินและสมองยังหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารความสุขน้อยลงอีกด้วย



รู้ไว้ใช้ว่า : การไดเอตน้ำตาลเป็นวิธีที่จะทำให้เราสามารถลดการบริโภคน้ำตาลลงได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายสูงถึงขนาดเลิกบริโภคน้ำตาลให้ได้ แต่แค่เพียงลดปริมาณน้ำตาลลงได้จนอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีสืบไปในอนาคตค่ะ



ทำให้ผิวพรรณเหี่ยวยุ่น

น้ำตาลเมื่อเข้าสู่กระแสเลือดแล้วก็จะไปเกาะหรือไปจับกับเส้นใยโปรตีนในร่างกาย แล้วเปลี่ยนเป็นโมเลกุลใหม่ที่ชื่อ AGEs (Advanced Glycation End-products) ซึ่งโมเลกุล AGEs นี้จะไปทำลายโปรตีนที่ชื่อว่าคอลลาเจนและอีลาสติกซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวกระชับและมีความยืดหยุ่น เมื่อโปรตีนเหล่านี้ถูกทำลายไปก็จะทำให้ผิวเหี่ยวยุ่นและหย่อนคล้อยก่อนวัยค่ะ

☀️ **รู้ไว้ใช่ว่า :** ระวังน้ำตาลจากธรรมชาติให้ดี ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่ามีปริมาณน้ำตาลน้อย หรือใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หากต้องการลดน้ำตาลลงละก็ ควรเปลี่ยนมาใช้น้ำผึ้งในปริมาณที่เล็กน้อยแทนการใส่น้ำตาลลงในอาหารหรือเครื่องดื่มค่ะ

อันตรายจากน้ำตาล นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิดแล้ว ยังมีส่วนทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปได้อย่างร้ายแรงอีกด้วย ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจก็ควรลดการบริโภคน้ำตาลลงนะค่ะ รสชาติหวานแม้จะอร่อย แต่สุขภาพก็สำคัญกว่า เอาละ อ่านจบแล้ว ถ้าจะรับประทานของหวานครั้งต่อไป อย่าลืมนึกถึงผลเสียที่อ่านในครั้งนี้นะคะ



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่านนี้...ก็รู้มา...

Group.wunjun.com/Thatumhealthy
งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่อ 116