

ความจริงที่ต้องรู้ไว้...น้ำผลไม้ให้โทษมากกว่าให้คุณ....แบบว่า..ต้องการพิสูจน์...เชิญครับ

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ค. 2552

เรื่องจริง ใช้อิงนิยาย หลากหลายความรู้

น้ำผลไม้ ให้โทษมากกว่าให้คุณ

แฟนของหนังสือพิมพ์ไทยรัฐท่านหนึ่งใช้นามแฝงว่า นายเกษตรระยอง เขียนจดหมายเข้ามาสอบถามขอเท็จจริงของน้ำผลไม้ ผ่านคอลัมน์สารพันปัญหา ของออก เทอร์โบ ฉบับวันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2551

ข้อสงสัยหลักใหญ่ใจความก็คือ

น้ำผลไม้ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายจริงหรือไม่

ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงวรรณี นิธิยานันท์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า **ในปัจจุบันสังคมไทย** เห็นไปในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ อะไรก็ตามที่มีหยแสดงว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ คุณก็จะนิยมบริโภค ทั้งๆ ที่บางครั้งสินค้าตัวนั้นก็แทบจะไม่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพเลย

คุณหมอวรรณี บอกว่า ถ้านำน้ำหวานกับน้ำผลไม้มาเปรียบเทียบกัน น้ำผลไม้ก็ยังมีประโยชน์มากกว่าน้ำหวาน เพราะยังมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ ต่อร่างกายอยู่บาง



แต่น้ำผลไม้ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายนั้น จะต้องเป็นน้ำผลไม้คั้นสด ย้ำว่าคั้นสดๆ และต้องไม่ผ่านกระบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหาร เพราะถ้าผ่านกระบวนการผลิตแล้ว สารอาหารทั้งหมดของน้ำผลไม้ก็จะหายไปทันที แต่ถึงอย่างไรก็ตาม หากนำน้ำผลไม้ทุกรูปแบบมาเปรียบเทียบกับผลไม้มัดคั้นแล้ว น้ำผลไม้ก็แทบจะไม่ให้ประโยชน์ อะไรต่อร่างกาย นี่ก็คือความจริง...ของน้ำผลไม้ที่ได้รับการพิสูจน์ทางการแพทย์แล้ว

คุณหมอวรรณี บอกว่า ตอนนีเห็นเทรนด์อาหารเพื่อสุขภาพของคนไทยมาแรง เห็นไปทางไหนมีแต่คนต้องการอาหารเพื่อสุขภาพ แต่มักจะขาดความเข้าใจ

พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง

ผู้บริโภคจำนวนมาก ต่างสนับสนุนให้คนที่ตนรักดื่มน้ำผลไม้ เพราะเชื่อว่ามีประโยชน์ ต่อร่างกาย แต่ในมุมกลับกัน หากน้ำผลไม้ที่นำมาดื่ม ไม่ได้เป็นน้ำผลไม้คั้นสดแล้ว ร่างกายของคุณที่ควรรักก็จะได้แค่น้ำตาล บวกกับกลิ่นของผลไม้ และตัวน้ำตาลนั้น ร่างกายไม่ได้ประโยชน์จากสารอาหารในน้ำผลไม้อย่างที่คาดหวังเลย เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โรคอ้วนก็เข้ามาทำความรู้จัก แล้วก็พาไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย ยิ่งถ้าเป็นผู้ป่วยเบาหวานแล้ว ก็จะทำให้น้ำตาลขึ้นมาก ส่งผลร้ายแทรกซอนตามมา

คุณหมอวรรณิ ขอแนะนำว่า ถ้าอยากดื่มน้ำผลไม้ ให้ดื่มน้ำเปล่า แล้วทานผลไม้ทั้งลูก เพราะร่างกายจะได้สารอาหารที่แท้จริง รวมไปถึงกากใยอาหาร เพื่อไปดูดซับไขมัน และ ช่วยในระบบขับถ่าย

นายแพทย์ฉันท ครุฑกุล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ และโภชน-วิทยาคลินิก ศูนย์หัวใจหลอดเลือด และเมแทบอลิซึม คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ขอตั้งคำถามว่า

❌ เราจะดื่มน้ำผลไม้ไปเพื่ออะไร?



ความเข้าใจแรกที่ว่า ดื่มน้ำผลไม้แล้ว ผิวพรรณจะสวย เรื่องนี้ก็ยังไม่มีการวิจัยทางการแพทย์ออกมายอมรับ ส่วนความเข้าใจที่ว่า ดื่มน้ำผลไม้แล้วร่างกายจะได้ประโยชน์ งานวิจัยทางการแพทย์ก็ยืนยันว่า ในภาวะของคนที่มีร่างกายปกติ เน้นคำว่า ปกติ **ไม่มีข้อมูลยืนยันว่าการดื่มน้ำผลไม้แล้วจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่งานวิจัยทางการแพทย์ยืนยันว่า น้ำผลไม้จะส่งผลดีเฉพาะคนป่วยที่ขาดวิตามินเท่านั้น** เช่น คนป่วยเป็นโรคตับปิด ลักเปิด เป็นต้น

คุณหมอฉันท บอกว่า นอกจากน้ำผลไม้จะให้ประโยชน์กับคนป่วยที่เป็นโรคขาดวิตามินแล้ว คนสูงอายุ ที่ไม่มีพื้นที่จะเคี้ยวอาหาร ก็มีความจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำผลไม้สด **แต่หมอขอแนะนำให้เป็นผลไม้สดปั่นจนเป็นน้ำจะดีกว่า เพราะร่างกายจะได้กากใยอาหารด้วย ประการสำคัญ ต้องให้คนสูงอายุทานในระดับที่พอดี**

❌ ส่วนความเชื่อที่ว่า น้ำผลไม้ ยิ่งดื่มมากยิ่งได้ประโยชน์นั้น

คุณหมอฉันท ขอทำความเข้าใจอีกครั้งว่า ในชีวิตประจำวัน หากได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาด ร่างกายก็ได้รับสารอาหาร ในจำนวนที่เพียงพอแล้วแทบไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำผลไม้เพิ่มเลย **หมอขออย่าว่าร่างกายต้องการสารอาหารในระดับพอดี อย่าไปเชื่อว่า ยิ่งได้รับมากยิ่งดี**



มีคนไข้ของหมอรายหนึ่ง ป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรัง จากประวัติของคนไข้มา พบหมอย่างสม่ำเสมอ แต่วันร้ายคืนร้ายก็ถูกหามมาส่งที่โรงพยาบาล แพทย์เวรก็รับเขาห้องไอซียูทันที สอบถามญาติก็รู้ว่า ก่อนหน้าที่จะมาโรงพยาบาล คนไข้ดื่มน้ำผลไม้ปั่นไป 2 แก้ว จากการดื่มน้ำผลไม้ 2 แก้วนี้เอง จึงส่งผลให้ไปแอสเซียมในเลือดขึ้นสูง หัวใจจึงเต้นผิดจังหวะ แต่โชคดีที่คนไข้มาถึงโรงพยาบาลได้ ทันเวลา ไมเช่นนั้นโอกาสคงรอดน้อยเต็มที

กรณีตัวอย่างของคนไข้รายนี้ ชัดเจนว่า ร่างกายต้องการสารอาหารในระดับที่พอดี ถ้าได้รับมากเกินไป ก็เกิดปัญหา ในภาวะคนที่ไม่ปกติ เช่น ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรัง การบริโภคน้ำผลไม้มากเกินไปก็อาจจะมีอันตรายถึงชีวิต นอกจากนี้ การบริโภคน้ำผลไม้มากเกินไปอาจส่งผลให้คนปกติกลายเป็นโรคอ้วน มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

ส่วนความเข้าใจเรื่องสุดท้าย ที่คนส่วนใหญ่เชื่อว่า น้ำผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระ ต่อต้านเซลล์มะเร็งนั้น หมอขอบอกว่า **ยังไม่มียานวิจัยมายืนยันว่า สารต้านอนุมูลอิสระจากน้ำผลไม้ จะต่อต้านมะเร็งในคนได้** เพราะฉะนั้น หมออยากให้คนนิยมดื่มน้ำผลไม้

❌ ลองตอบคำถามว่า คุณจะดื่มไปเพื่ออะไร?

งานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์คุณสมบัติการต่อต้านอนุมูลอิสระและปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ของประเทศไทย ปี พ.ศ.2549 ของปาจิริย์ อับดุลลากาซิม นักศึกษาปริญญาโท สาขาโภชนศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี ม.มหิดล กรุงเทพมหานคร พบว่า




เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีคุณสมบัติของสารต่อต้านอนุมูลอิสระนั้น ต้องเป็นเครื่องดื่ม

ที่ยังไม่ผ่านกระบวนการในการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหารในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น ทั้งพาสเจอร์ไรส์ และสเตอริไรส์

ปาจิริย์ นำเครื่องดื่มที่โฆษณาว่าเพื่อสุขภาพ 10 ชนิด มาเข้าห้องทดลองทางวิทยาศาสตร์ พบว่า เครื่องดื่มที่ไ้ผ่านการบวนการผลิตทางอุตสาหกรรมอาหารมาแล้ว จะทำให้สารต้านอนุมูลอิสระหายไปมากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์และมีเครื่องดื่มบางชนิดที่ไม่เหลือสารต้านอนุมูลอิสระให้เห็นเลย สิ่งที่ยังคงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลงในเครื่องดื่มที่โฆษณาว่าเพื่อสุขภาพก็คือ น้ำตาล เพราะฉะนั้น การโฆษณาของน้ำผลไม้บางพวกที่บอกว่า ในน้ำผลไม้จะมีสารต้านอนุมูลอิสระ คงจะขัดแย้งกับงานวิจัยฉบับนี้



วันนี้ ปาจารย์ เรียนจบปริญญาโทแล้ว เธอได้เข้ามาทำงานเป็นนักวิจัยทางโภชนาการ ให้กับเครือข่ายคนไทยไร้พุง ของราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ปาจารย์ บอกว่า น้ำผลไม้ที่มีขายทั่วไปตามท้องตลาดนั้นจะมี 3 แบบ


-  แบบที่ 1 เรียกว่า น้ำผลไม้คั้นสด
-  แบบที่ 2 เรียกว่า น้ำผลไม้เข้มข้น และ
-  แบบที่ 3 เรียกว่า น้ำผลไม้แบบผสม

วิธีการทำน้ำผลไม้ที่เธอเป็นห่วงมากที่สุดก็คือ น้ำผลไม้เข้มข้น และน้ำผลไม้แบบผสม ขั้นตอนการทำน้ำผลไม้ทั้ง 2 แบบนี้ จะทำให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกายหายไป สิ่งที่น่าเป็นห่วงต่อมา น้ำผลไม้บางยี่ห้อโฆษณาว่า **มีเนื้อผลไม้อยู่ในกล่อง** แต่ข้อมูลที่ปาจารย์ได้รับกลับตรงกันข้าม เนื้อผลไม้ในกล่องของน้ำผลไม้ส่วนใหญ่ **ไม่ได้เป็นเนื้อผลไม้ที่มาจากธรรมชาติที่แท้จริง แต่มาจากการใส่สารเติมแต่ง** เช่น แป้งแปรงรูป (Modified starch) ซึ่งจะทำให้เกิดเนื้อผลไม้เทียม (Pulp) ขึ้นมา

นอกจากนั้น ในกระบวนการผลิตน้ำผลไม้ ยังมีการใส่สารแขวนลอย (Stabilizer) สารเติมแต่ง (Additives) วัตถุเจือปนอาหาร (Food Additives) น้ำ, น้ำตาล, กรด รวมไปถึงการปรุงแต่งกลิ่นรสให้ถูกปากของผู้บริโภค ปาจารย์ บอกว่า ข้อมูลการทำน้ำผลไม้แบบนี้ ไม่ใช่เธอคนเดียวที่รับรู้ นักศึกษาที่เรียนด้าน โภชนศาสตร์ และด้านเทคโนโลยีอาหารในทุกระดับต่างรับรู้กันหมด

แต่เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ที่ผู้นิยมดื่มน้ำผลไม้ส่วนใหญ่ ไม่ได้มีโอกาสที่จะรับรู้ ข้อมูลเหล่านี้



ข้อมูลจาก : 

ขอบคุณ <http://www.oknation.net/blog/diamond/2009/07/25/entry-2> ครับ