

## คำเตือน....ดื่มน้ำผลไม้ประจำ ....ใช้จะดี เสี่ยงเบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

**เดลิเมล - เตือนดื่มน้ำผลไม้คั้นแคว้นละแก้ว อาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งทะยาน นำพาโรคเบาหวานมาสำหรับบางคน**

งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า น้ำผลไม้ที่หลายคนมองว่าเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อสุขภาพสำหรับการเริ่มต้นเช้าวันใหม่ กลับเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นเบาหวานและโรคอ้วน

ในทางกลับกัน หากกินผลไม้ทั้งน้ำทั้งเนื้อ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวานได้

นักวิจัยจากฮาร์วาร์ด เมดิคัล สกูล สหรัฐฯ เชื่อว่าสาเหตุอาจมาจากการที่น้ำผลไม้ไม่มีไฟเบอร์ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้น

นักวิจัยค้นหาคำเชื่อมโยงระหว่างโรคเบาหวานประเภท 2 กับน้ำผลไม้ ด้วยการติดตามผลสุขภาพและพฤติกรรมของพยาบาลกว่า 70,000 คนในช่วงเวลา 18 ปี

สิ่งที่พบคือ พยาบาลที่กินผลไม้สดทุกวัน มีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานลดลง 18% ขณะที่พยาบาลที่ดื่มน้ำแอปเปิ้ลเดือนละ 3 แก้วกลับมีความเสี่ยงโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 15% เมื่อเทียบกับคนที่ดื่มน้ำแอปเปิ้ลเดือนละไม่ถึงหนึ่งแก้ว

รายงานที่อยู่ในวารสารไดอะบีตีส แคร็งระบุว่า การดื่มน้ำส้มวันละแก้วเพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวานถึง 24%

นักวิจัยกล่าวว่า การค้นพบว่าน้ำผลไม้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงโรคเบาหวาน บ่งชี้ว่าผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพควรเปลี่ยนไปดื่มเครื่องดื่มอื่นแทนน้ำผลไม้ รวมถึงควรยกเลิกคำแนะนำที่ว่า การดื่มน้ำผลไม้ได้ประโยชน์เหมือนการกินผลไม้จริง

