

## หวานได้ไม่ทำลายสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

จากการวิจัยและศึกษาเรื่องพฤติกรรม  
การรับประทานอาหารและน้ำของคนไทยล่าสุด  
จากมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.)  
พบว่าคนไทยติดรับประทานหวานมากขึ้น เฉลี่ยรับประทานน้ำตาลกว่า  
29 กิโลกรัม/ ปี หรือ 18 ช้อนชา/วัน **ทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน  
ความดันโลหิตสูงและไขมันในเลือดสูง** มากขึ้นกว่า 30%!

ทำไมหน้าสังเกตว่า

วันหนึ่งเราเติมน้ำตาลลงเครื่องดื่มหรืออาหารกี่ช้อนชา?

ปกติคนทั่วไปควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 4-8 ช้อนชา

ยิ่งถ้าเป็นเด็กวัยเรียน ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุไม่ควรเกินวันละ 3 ช้อนชา

แต่จะไหวงัดก็คงทำยากอยู่...

เมื่อเป็นแบบนี้สารพัดน้ำตาลที่รับประทานทุกวัน

มีชนิดใดบ้างที่เลือกทานแล้ว ยังให้ประโยชน์ต่อร่างกายชนิดที่เรียกว่า  
“เติมหวานได้แต่ไม่ทำร้ายสุขภาพ”

เราลองมาทำความรู้จักคุณค่าน้ำตาลและความหวานกัน

### น้ำตาลทราย

แต่น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายแดงให้รสชาติหวานเหมือนกัน คือ 1 กรัม ให้พลังงาน 4  
กิโลแคลอรี หรือเทียบง่าย ๆ 1 ช้อนชา ให้พลังงานประมาณ 19 กิโลแคลอรี แต่ให้คุณค่าทางอาหารต่างกัน  
น้ำตาลทรายขาว ได้มาจากอ้อยแล้วผ่านกรรมวิธีการผลิต ตกผลึกให้เป็นเกล็ดและผ่านการฟอกสี  
ดังนั้นวิตามินแทบจะไม่หลงเหลืออยู่เลย

น้ำตาลทรายแดง ยังรักษาคุณค่าทางวิตามินได้ดีกว่าน้ำตาลทรายขาว

เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

แต่ดัชนีน้ำตาลของน้ำตาลทรายและน้ำตาลทรายแดงอยู่ที่ 73-75

## ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์สูง

ไม่เหมาะสำหรับคนที่ควบคุมน้ำหนักหรือเป็นโรคเบาหวาน

ถ้าเทียบพลังงานระหว่างน้ำตาลทรายและน้ำตาลอ้อยในปริมาณที่เท่ากัน น้ำอ้อยมีฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมสูงกว่าน้ำตาลทรายถึง 5 เท่า เพราะน้ำอ้อยมีส่วนผสมของน้ำอยู่มาก แต่มีปริมาณแคลเซียมน้อยกว่าน้ำตาลทราย

## น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลปีก

น้ำตาลปี๊บได้มาจากการเคี้ยวน้ำของยอดทลายอ่อนของมะพร้าวจนกระทั่งเหนียว ขนและหวาน

เป็นเครื่องปรุงติดบ้านคู่ใจแม่บ้านชาวไทยทุกครัวเรือน

เพราะนอกจากความหวานแล้ว ยังได้ความหอมอร่อยอีกด้วย

น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 18 กิโลแคลอรี

ยังมีคุณค่าและวิตามินบาง เช่นแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก

## นมขมหวาน

เป็นสารให้ความหวานที่ผลิตมาจากหางนม นำมาเติมน้ำตาลในปริมาณเข้มข้น และตั้งโอระเหี่ยวจนข้นเหนียว นมขมหวาน 1 ช้อนชา ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี ถ้าเทียบในคุณค่าทางโภชนาการ นมขมหวานให้พลังงานสูงมาก แต่ยังมีโปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี และวิตามินเอ มากกว่าน้ำตาลชนิดอื่น แต่ก็ไม่ใช่อาหารหลักอยู่ดี ไม่มีคุณค่าทางอาหารเหมือน “นม” ปกติทั่วไป ไม่ควรให้เด็กรับประทานบ่อยๆ เพราะจะทำให้อ้วนและมีผลต่อสุขภาพฟัน

## น้ำตาลเทียม

เป็นสารให้ความหวานที่ได้จากการสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ เป็นสารให้ความหวานที่เป็นทางเลือกของคุณที่ควบคุมน้ำหนักหรือเป็นเบาหวาน น้ำตาลเทียมที่ขายทั่วไปคือ แซคคาริน แอสปาเทม ซูคาโลส ซึ่งให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลปกติตั้งแต่ 200-600 เท่า แต่ให้พลังงานต่ำ การใช้น้ำตาลเทียมในอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ จะเป็นอาหารหรือเครื่องดื่มที่บอกว่า “ให้แคลอรี 0” หรือ “ไม่มีน้ำตาล” แต่ยังคงรสหวานได้เหมือนปกติ แต่ก่อนเลือกใหญ่ที่ฉลากสักนิด เพราะอาจให้พลังงานหลากหลายตั้งแต่ 0 แคลอรีจนถึง 15 แคลอรี/ซอง และสำหรับการปรุงอาหารและเครื่องดื่ม น้ำตาลเทียมบางชนิดสามารถปรุงอาหารขณะร่อนได้ แต่บางชนิดก็ไม่ได้ ต้องยกลงจากเตา ก่อนหรือผสมลงในเครื่องดื่มที่ไม่ร่อนจัด มิฉะนั้นความหวานจะหายไป

## น้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ให้พลังงานประมาณ 15 กิโลแคลอรี น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานต่างจากชนิดอื่น ๆ ตรงที่อุดมไปด้วยโปรตีน พลังงาน วิตามินและเกลือแร่ ดัชนีน้ำตาลของน้ำผึ้งอยู่ที่ 55 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดีต่อสุขภาพมากกว่า น้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลทรายแดง จึงเป็นทางเลือกที่ดีของการปรุงอาหาร หรือเครื่องดื่มของคนที่กำลังลดน้ำหนัก ทั้งนี้ก็ไม่แนะนำให้รับประทานเกินวันละ 6 ช้อนชา มิฉะนั้นอาจเป็นผลร้ายต่อสุขภาพแทน

## น้ำเชื่อม

เป็นการใช้น้ำตาลมาเคี่ยวผสมกับน้ำจนกระทั่งใส ส่วนใหญ่คนไทยจะใช้ปรุงอาหารหวานหรือเครื่องดื่มต่างๆ น้ำเชื่อมแต่ละชนิดก็ให้รสหวานเข้มข้นต่างกัน ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ผสม (หวานมากก็ให้พลังงานมากตาม) ส่วนวัตถุดิบที่นำมาทำเป็นน้ำเชื่อมสำเร็จรูปจากต่างประเทศ คุณค่าทางอาหารจะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาใช้ เช่น องุ่น เมเปิ้ลหรือแอปเปิ้ล มักจะมีการเติมสารอาหารบางชนิดลงไปเพื่อขยายผลทางการคานั่นเอง

เมื่อทราบดังนี้แล้ว ต้องกะปริมาณน้ำตาลให้ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วนหรือความดันโลหิตสูง

ยิ่งต้องระวังและมีเป้าหมายในการรักษาจาก **การดูแลเรื่องโภชนาการ** เพื่อรักษาระดับน้ำตาลให้ใกล้เคียงปกติเท่าที่จะทำได้ รักษาระดับไขมันในเลือดให้เหมาะสม รักษาน้ำหนักตัวและป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ **พร้อมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เพื่อชีวิตที่มีความสุข

แหล่งน้ำตาลมีทั้งที่มาจากพืชและสัตว์ แหล่งน้ำตาลของพืชจะเป็นพืชที่มีหัว ซึ่งปริมาณน้ำตาลที่ได้จะแตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีสารอาหารอื่นปนอยู่ด้วยเช่น โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ พืชที่ให้น้ำตาล ได้แก่ ข้าวชนิดต่าง ๆ เผือก มัน ข้าวโพด อ้อย ตาล มะพร้าว ส่วนแหล่งน้ำตาลจากสัตว์ จะเป็นน้ำตาลในนมและไกลโคเจนที่เป็นพลังงานสำรองในส่วนกล้ามเนื้อและตับ เทียบกันแล้วความหวานและปริมาณน้ำตาลจากสัตว์จะมีน้อยกว่าพืช

ธิดิมา ปฏิพิมพาคม นักโภชนาการ