รู้แล้วจะตกใจ! เครื่องดื่มดับกระหาย มีน้ำตาลตัวร้ายผสมเพียบ

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2556

ข้อมูลของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่นำเสนอในรายการ "Fat Fact ความจริงรอบพุง" ทางช่องไทยพีบีเอส ได้บอกให้เรารู้ว่า "เครื่องดื่ม" ที่วางขายอยู่ในท้องตลาดมี "น้ำตาล" เป็นส่วนผสมในปริมาณมหาศาลอย่างน่าตกใจ และมากเพียงพอที่จะทำให้โรคร้ายยางกรายมาทำร้ายสุขภาพของเรา

ทีนี้ เราลองไปสำรวจดูปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ กันดูเสียหน่อย จะได้รู้กันไปเลยว่าเครื่องดื่มชนิดไหนน่ากลัวสุด ๆ ขอบอกก่อนว่า เครื่องดื่มหลายชนิด ดื่มเพียงแค่ 1 แก้ว 1 ขวด หรือ 1 กล่อง ก็มีน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา ซึ่งเป็นปริมาณที่แนะนำให้ทานในหนึ่งวันกันดูก่อนดีกว่า

สำรวจปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ

- กาแฟ 3 in 1 1 ซองเล็ก มีน้ำตาลผสมอยู่ 2.7 ช้อนชา
- กาแฟสด 1 แก้ว มีน้ำตาลผสมอยู่ 7 ช้อนชา
- น้ำผักและผลไม้ 1 ขวด (300 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 37 กรัม หรือ 7.7 ช้อนชา
- น้ำผลไม้ผสม 1 ขวด (400 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 10 ช้อนชา
- น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 8 ช้อนชา
- เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด (100 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 6.25 ช้อนชา
- เครื่องดื่มเสริมหล่อ 1 ขวด (450 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 44 กรัม หรือ 11 ช้อนชา
- เครื่องดื่มเพิ่มสวย 1 ขวด (360 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 26 กรัม หรือ 6.5 ช้อนชา
- นมเปรี้ยว 1 ขวดเล็ก (80 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 3.6 ช้อนชา
- ชาเขียว 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 3.72-7.65 ช้อนชา

นมรสหวาน 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 1.8-2 ช้อนชา

นมรสช็อกโกแลต 1 กล่อง (250 มิลลิลิตร) มีน้ำตาลผสมอยู่ 3-4 ช้อนชา

เห็นตัวเลขปริมาณน้ำตาลแบบนี้แล้ว แต่หลายคนอาจยัง (แอบ) สงสัย ว่า
เอ...ก็ไม่เห็นฉลากข้างขวดเขียนบอกเลยนี่นาว่ามี "น้ำตาล" ผสมอยู่มากขนาดนี้ เอา...ลองสังเกตดูดี ๆ ก่อนค่ะ
ผู้ผลิตเครื่องดื่มส่วนใหญ่เขาจะไม่ใช้คำว่า "น้ำตาล" หรอกนะ แต่จะใช้คำว่า "ซูโครส" หรือ "ฟรุกโตส"
ที่ก็คือน้ำตาลอีกชนิดหนึ่งนั่นเอง

โดยเฉพาะ "ฟรุกโตส" ที่เป็นที่นิยมใช้กันมากที่สุด เพราะมีราคาถูก แถมยังให้ความหวานถึงใจ
แต่โรคร้ายก็ตามมาถึงที่เช่นกัน ดังที่งานวิจัยในต่างประเทศหลายชิ้นได้ยืนยันว่า
น้ำตาลฟรุกโตสมีผลทำให้ความจำสั้น ทำให้การเรียนรู้ต่ำ แถมขัดขวางไม่ให้ร่างกายส่งสัญญาณอิ่มไปยังสมอง
ซึ่งก็จะทำให้เรายิ่งทานอาหารมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว หรือก็คือทำให้อ้วนขึ้นไงละ

แต่ถ้าใครอดรนทนไม่ไหว ยังไง...ยังไง ก็จะดื่มเครื่องดื่มหวาน ๆ เย็น ๆ
ดับกระหายในช่วงหน้าร้อนแบบนี้ให้ได้แล้วละก็ งั้นลองมาดูว่า
แล้วเราจะสามารถเผาผลาญน้ำตาลในเครื่องดื่มที่เราทานเข้าไปด้วยวิธีไหนได้บ้าง

น้ำตาล 2 ช้อนชา เท่ากับการวิ่ง 10 นาที

น้ำตาล 4 ช้อนชา เท่ากับการเล่นบาสเกตบอล 20 นาที

น้ำตาล 6 ช้อนชา เท่ากับการกระโดดเชือก 18 นาที

น้ำตาล 8 ช้อนชา เท่ากับการว่ายน้ำ 32 นาที

(*หมายเหตุ : คำนวณจากผู้มีน้ำหนักตัว 30 กิโลกรัม)

ขอบคุณที่มาจาก สสส.