

## ท่านบอกว่า ...รู้ไหม น้ำตาลกลายเป็นยานอนหลับได้

นำเสนอเมื่อ : 14 เม.ย. 2552

คุณเคยมีภาวะที่มีอาการนอนไม่หลับ

แล้วเมื่อคุณพบปัญหาเหล่านั้นคุณจัดการอย่างไรกับต้นตอของปัญหา?

นอนนับลูกแกะจาก 1 ตัว , 2 ตัว , 3 ตัว ..... จนหมดฝูง?

หรือว่าหันไปพึ่งยานอนหลับ!

คุณทราบมั๊ยคะว่า

น้ำตาลเนี่ยแหละที่สามารถช่วยให้คนเรานอนหลับได้เป็นอย่างดีทีเดียว และยังมีพิษภัยกับร่างกายของเราด้วย แถมราคาก็ถูกอีกต่างหาก ที่นี้เราลองมาดูกันนะคะว่า น้ำตาลนั้นมีกี่ประเภท และสามารถออกฤทธิ์กับร่างกายของเราได้อย่างไรบ้าง

น้ำตาลที่เราใช้กันอยู่ในครัวเรือน มักจะได้แก่ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด น้ำตาลโตนด น้ำตาลปึก เป็นต้น แต่ในทางเภสัชศาสตร์นั้นแบ่งน้ำตาลออกเป็นทั้งหมด 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว (Monosaccharides) มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว รสหวาน ละลายน้ำได้ดี ได้แก่ น้ำตาลกลูโคส (glucose) เป็นผลึกสีขาว รสหวาน ร่างกายนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องผ่านการย่อย พบได้ในผลไม้เป็นผลึกสีขาว รสหวานจัด ร่างกายนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องผ่านการย่อย พบในน้ำผึ้ง และ น้ำตาลกาแลกโตส (galactose) เป็นผลึกสีขาว รสหวานเล็กน้อย ร่างกายนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องผ่านการย่อย ไม่พบในธรรมชาติ ได้จากการย่อยน้ำตาลแล็กโตสในนม ส่วนประเภทที่ 2 เป็นน้ำตาลโมเลกุลคู่ (Disaccharides) หรือ น้ำตาลดับเบิลซูก้า (double sugar) มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว รสหวาน ละลายน้ำได้ดีเช่นเดียวกับน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว น้ำตาลประเภทที่ 2 นี้ ได้แก่ น้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย มีผลึกสีขาว รสหวาน ละลายน้ำได้ดี พบในอ้อย ตาล มะพร้าว ผลไม้สุก , น้ำตาลแล็กโตส มีผลึกสีขาว รสหวานน้อย ละลายน้ำได้ พบในน้ำนมสัตว์ และน้ำตาลมอลโตส มีผลึกสีขาว รสหวาน

ละลายน้ำได้ ได้จากการย่อยแป้งหรือแป้งจากสัตว์ สุก , น้ำตาลฟรุคโตส (fructoses)

สำหรับการออกฤทธิ์ของน้ำตาลกับร่างกายของเรานั้น จะพบว่า เมื่อคนเราได้รับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายในทันที ตับอ่อนจะปล่อยอินซูลิน (Insulin) เข้าสู่กระแสเลือด มีผลทำให้เกิดการสร้างสารเคมีในสมองชนิดหนึ่งที่มีการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยในการกล่อมประสาท แต่ไม่ได้กระตุ้นประสาท ซึ่งทำให้คนเราสามารถลดความกังวล ความเครียดต่างๆ ลงได้ รวมทั้งยังทำให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนได้เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรตหลายๆ ชนิด ถ้าไม่เชื่อคุณลองสังเกตตัวเองดูสิคะว่า หลังจากรับประทานข้าวเหนียวมะม่วง หรือข้าวเหนียวกับสมูทตี้ หรืออะไรก็ตามที่ขึ้นชื่อว่าเป็นข้าวเหนียวในช่วงตอนเที่ยงแล้ว คุณรู้สึกง่วงนอนบางหรือเปล่า ถ้าคุณเกิดมีอาการดังที่กล่าวมา แสดงว่านั่นแหละ คุณได้รับน้ำตาลบางส่วนเข้าสู่ระดับกระแสเลือดแล้ว เพราะว่าในอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก็ประกอบด้วยน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวและคู่เช่นเดียวกัน

ที่นี้เราก็คทราบกันแล้วใช่ไหมคะว่า วิธีการที่จะช่วยให้เรานอนหลับได้อย่างสบายๆ ในยามค่ำคืนนั้นนอกจากจะต้องปล่อยภาวะทางอารมณ์จากความเครียดต่างๆ แล้ว ยังมีวิธีอื่นที่สามารถช่วยแก้ไขได้อย่างไร อะ..อะ.. แต่ก็อย่าปล่อยทานน้ำตาล หรือ ของที่มีรสหวานมากจนเกินไปนะคะ เพราะของที่มีคุณทุกชนิดก็มักจะมีโทษในตัวของมันอยู่ด้วยเหมือนกันคะ และดีไม่ดีคุณก็อาจจะเป็นคนหนึ่งที่จะกลายเป็นคนอ้วนได้... แล้วยังหาว่าผู้เขียนไม่เตือนไม่ได้นะคะ

ขอบคุณข้อมูลดีๆ แบบนี้

น.ส.อาภาภาณ เกียรติประจักษ์