

## ดื่มน้ำอัดลม 0 แคลอรี ช่วยลดน้ำหนักได้ จริงหรือ? / พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2559

อากาศร้อนอ้าวๆ อย่างเมืองไทยนี้ ชวนให้อยากดื่มอะไรซ่าๆ เย็นๆ ดับกระหายจริงๆ แน่แน่นอนว่าเมื่อเกิดความรู้สึกนี้ขึ้น หลายคนเลือกที่จะคว้าน้ำอัดลมเย็นๆ มาดื่มดับความรอน ในขณะที่หลายคนบอกว่า กำลังลดน้ำหนักอยู่ เลยหันไปคว้าน้ำอัดลม 0 แคลอรี หรือน้ำอัดลมสูตรปราศจากน้ำตาลมาดื่มแทน

แต่คุณผู้อ่านทราบไหมว่า การดื่มน้ำอัดลม 0 แคลอรีซึ่งใช้น้ำตาลเทียมให้ความหวานแทนน้ำตาลจริงเหล่านี้ อาจไม่ใช่ทางออกที่ดีที่สุดสำหรับคนอยากลดน้ำหนัก มาดูเหตุผลกันว่า **ทำไมจึงดื่มยั้งหิว**

จากงานวิจัยล่าสุดที่ตีพิมพ์ในวารสาร Cell Metabolism พบว่า **การบริโภคน้ำตาลเทียมต่อเนื่อง กระตุ้นกลไกในสมอง ส่งผลให้สมองโหยหาอาหารมากขึ้น หิวเก่งขึ้น และกินมากขึ้นกว่าปกติราว 30% ซึ่งแน่นอนว่า เป็นการกินไปแบบไม่คอยรู้ตัวเท่าไร**

### \*\* เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดและอินซูลิน \*\*

พบว่า เมื่อกินน้ำตาลเทียมร่วมกับอาหาร จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลและอินซูลินในเลือดขึ้นสูงกว่าการกินอาหารกับน้ำเปล่า นั่นหมายความว่า แม่น้ำตาลเทียมจะไม่ใช้น้ำตาล แต่ก็กระตุ้นการตอบสนองของอินซูลินในร่างกาย และมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุงหรือเบาหวานได้เช่นกัน

สรุปง่ายๆ ว่า ถ้าอยากจะลดน้ำหนักหรือดูแลสุขภาพแล้วละก็ น้ำอัดลม 0 แคลอรีอาจไม่ใช่คำตอบที่ดีที่สุด หันมาดื่มน้ำเปล่า น้ำแร่อัดแก๊ซ หรือ Infused water (น้ำแช่ผลไม้สด) น่าจะเป็นคำตอบที่ดีกว่า ส่วนน้ำอัดลมเหล่านี้ เอาไว้จิบแก้กระหายนานๆ ที่ จะดีกับสุขภาพในระยะยาวมากกว่า

---

ข้อมูลจาก <https://www.facebook.com/PleasehealthBooks>

ขอบคุณที่มาจาก [MGR Online 15 พ.ย.2559](#)