

ความหวาน มีประโยชน์หรือโทษขึ้นอยู่กับปริมาณ

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2566

กรมอนามัย ชี้ ความหวาน มีประโยชน์หรือโทษขึ้นอยู่กับปริมาณ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ น้ำตาลมีประโยชน์ หากบริโภคในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งไม่ว่าจะน้ำตาลธรรมชาติหรือน้ำตาลเทียม ก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ หากบริโภคในปริมาณที่มากเกินไป

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีข่าววงการอนามัยโลก (WHO) เตรียมประกาศว่าสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ‘แอสปาร์แตม (Aspartame)’ เป็นหนึ่งในสารก่อมะเร็งซึ่งได้สร้างความตื่นตระหนกให้กับประชาชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มแบบไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาล 0% เพื่อต้องการควบคุมน้ำหนักไม่ให้ได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่มแต่ก็ยังติดได้รสชาติหวานอยู่ กรมอนามัยจึงอยากชี้ให้ประชาชน เข้าใจเกี่ยวกับน้ำตาลให้ถูกต้อง น้ำตาลจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน น้ำตาลธรรมชาติ (Sugar) ที่ใช้ในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบขึ้นกับวัตถุดิบและกรรมวิธีที่ผลิตทั้งน้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด น้ำตาลโตนด น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ และ น้ำเชื่อม เป็นต้น ส่วนน้ำตาลเทียม (Artificial Sweeteners) เป็นสารที่ผลิตขึ้นมาเพื่อแต่งเติมรสชาติหวานให้กับอาหารและเครื่องดื่มแทนน้ำตาลธรรมชาติ มีทั้งแบบที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน นิยมใช้ในผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและพลังงาน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก โดยสารให้ความหวานที่นิยมใช้กัน ได้แก่ แอสปาร์แตม (Aspartame) แซ็กคาริน (Saccharin) แอซีซัลเฟม โพแทสเซียม (Acesulfame potassium) ซูคราโลส (Sucralose) นีโอแทม (Neotame)

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า ทั้งน้ำตาลธรรมชาติและน้ำตาลเทียมควรกินในปริมาณที่เหมาะสม หากกินในปริมาณที่มากเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ การกินน้ำตาลธรรมชาติมากเกินไป จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีภาวะน้ำหนักเกิน เสียสมดุลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น หรือหากเรบริโภคน้ำตาลเทียมเป็นประจำ ลินจะคุ้นกับรสหวานที่มากเกินไป อาจจะทำให้ติดรสหวาน และไม่สามารถควบคุมอาหารการกินได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นไมเกรน ผู้ป่วยโรคลมชัก และเด็ก ซึ่งเด็กต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะกินอาหารและเครื่องดื่มในปริมาณมากเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อน้ำหนักตัว โดย American Diabetes Association (ADA) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สารให้ความหวาน คือ ไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรใช้ได้ในปริมาณที่น้อยที่สุดหรือจำกัดการใช้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยพบว่า แอสปาร์แตมจะเพิ่มแคลอรีต่ำ แต่ส่งผลให้เราน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะกระตุ้นให้เกิดการผลิตเซลล์ไขมันมากขึ้นอีกด้วย

“ดังนั้น หากร่างกายต้องการความหวาน ควรกินน้ำตาลแต่พอดี คือ ไม่ควรกินเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน โดยเด็กไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 4 ช้อนชา และสำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา และควรจำกัดการกินสารให้ความหวานแทนน้ำตาล อย่างแอสปาร์แตม ซูคราโลส อะเซซัลเฟมเค และแซ็กคาริน เลือกินน้ำตาลจากธรรมชาติหรือน้ำตาลจากผลไม้สด เพราะมีประโยชน์และให้คุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ เยื่อใย และไฟโตนิวเทรียนท์ แต่ถึงแมวน้ำตาลในผลไม้จะมีคุณค่าต่อร่างกาย

แต่ไม่ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป ควรเลือกผลไม้หวานน้อย เช่น กล้วย แอปเปิ้ล ส้ม ฝรั่ง สาลี่
แตงโม สตรอว์เบอร์รี่ และออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ที่ [กรมอนามัย](#) / 5 กรกฎาคม 2566