

ภัยเงียบมาในรูปแบบของหวานอันแสนอร่อย

SILENT DANGER COMES IN THE FROM OF DELICIOUS DESSERTS

พระ วชิระวิทย์ ธีรสถโธ

PhraWachirawitTirasatto

วัดสอนประดิษฐ์

Wat sonpradit

Corresponding Author E-mail: 6630404001@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง ภัยเงียบมาในรูปแบบของหวานอันแสนอร่อย ผลการศึกษานั้นพบว่า พฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้บริโภคเปลี่ยนไปจากอดีตไปเป็นอย่างมาก เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันในยุคปัจจุบันนั้น จึงทำให้พฤติกรรมของการรับประทานอาหารตามค่านิยมสูงขึ้นโดยเฉพาะอาหารจานด่วน กระแสดังกล่าวเกิดขึ้นจากภาวะสังคมปัจจุบัน เช่น รถติด งานเยอะ และไม่มีเวลาปรุงอาหารเอง ส่งผลให้คนนิยมการสั่งอาหารออนไลน์ เดลิเวอรี่กันมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะความสะดวกสบาย ประหยัดเวลาไปได้เป็นอย่างมากเพียงแค่กดสั่งผ่านแอปพลิเคชัน ก็สามารถทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ระหว่างรออาหารจากร้านค้า ซึ่งจะมาเสิร์ฟถึงหน้าประตูบ้านหรือที่ทำงาน โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ เช่น อาหารจานด่วน อาหารตามสั่ง อาหารปิ้งย่าง อาหารแปรรูป ของหวาน และเครื่องดื่ม เป็นต้น และอาจจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน ในปริมาณที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย โดยส่งผลเสียต่อสุขภาพะอีกมากมายตามมาอย่างคาดไม่ถึง

คำสำคัญ : โภชนาการ, น้ำตาล, ของหวาน

Abstract

Article on Silent danger comes in the form of delicious desserts. The results of that study found that Consumers' eating habits have changed greatly from the past. In order to be consistent with the conditions of daily life in the present era Therefore, the behavior of eating according to values is higher, especially fast food. This trend arises from the current social

situation. such as, traffic jams, a lot of work, and no time to cook your own meals. As a result, people like to order food online. Delivery is becoming more and more common. because of convenience Save a lot of time just by ordering through the app. Can work or various activities While waiting for food from the store which will be served at the door of your home or office without considering the nutritional value Is it complete or not? such as, fast food, made-to-order food, grilled food, processed food, desserts, and drinks, etc., and may not receive all five food groups of nutrients. in an amount that is inappropriate for the body's needs With many negative effects on health as expected.

Keywords : nutrition, sugar, dessert

บทนำ

อาหารทั่วไป ในปัจจุบันนิยมนำมาบริโภคเป็นอาหาร และเครื่องดื่มสำเร็จรูปในแบบต่างๆ พร้อมมีวงจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วมีส่วนประกอบที่แตกต่างกัน และให้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน ดังนั้นอาหารทุกประเภทล้วนสำคัญต่อร่างกายทั้งนั้น ควรรับประทานอาหารประจำวันของมนุษย์ ที่มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์และหลากหลาย ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อร่างกายจะได้รับสารอาหารที่จำเป็นและครบถ้วนต่อร่างกาย และหมั่นออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงด้วย นอกจากนี้คุณควรหมั่นไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี จะได้รู้ทันโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้

โภชนาการ คือ การรับประทานอาหารซึ่งประกอบด้วยอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ดังต่อไปนี้สารอาหารประเภทโปรตีน เช่น นม ไข่ เนื้อสัตว์ รวมถึงถั่วต่างๆ มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย คอยสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เม็ดเลือด น้ำย่อย เม็ดเลือดและฮอร์โมนต่างๆ สารอาหารคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง น้ำตาล มัน เผือก ทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงาน ให้คุณมีเรี่ยวแรงในการทำกิจกรรมต่างๆในแต่ละวัน แต่หากร่างกายได้รับสารอาหารประเภทนี้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย พลังงานที่เหลือจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมตามชั้นใต้ผิวหนัง จนทำให้เกิดไขมันส่วนเกินได้สารอาหารประเภทไขมัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันปาล์ม น้ำมันหมู น้ำมันมะพร้าว และเนย ทำหน้าที่สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย บางส่วนจะถูกสะสมไว้ใต้ผิวหนัง และเป็นพลังงานสำรองของร่างกายไว้ใช้ในเวลาจำเป็น สารอาหารประเภทวิตามิน เช่น มีมากในผลไม้ และผักต่างๆ ทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านต่อเชื้อโรคชนิดต่างๆ และทำให้ระบบการทำงานของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ สารอาหารประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุ เช่น มีมากในผัก และผลไม้ชนิดต่างๆ ช่วยควบคุมกรดต่างในร่างกาย สร้างสมดุลให้น้ำที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

การบริโภคในยุคปัจจุบันนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดจากความหลากหลายของพฤติกรรมมนุษย์ เนื่องจากสังคมเร่งรีบ ค่านิยมที่เปลี่ยนไป เทศกาล การสังสรรค์ รวมถึงเสพติดรสชาติของอาหาร เพื่อสนองความต้องการของตน จากการสังเกตพบว่าคนไทยมีจำนวนไม่น้อยติดการบริโภครสหวาน โดยเฉพาะขนมหวานๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เพื่อเติมความสดชื่นให้กับร่างกายแต่ความสดชื่นแบบนี้อยู่กับร่างกายได้ไม่นาน และหากบริโภคอาหารเครื่องดื่มที่มีรสหวานเกินพอดี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้

น้ำตาลคืออะไร

การใช้ชีวิตที่เร่งรีบในสภาพปัจจุบันเรานี้ การจะควบคุมให้รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างสมดุล และรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารอย่างครบถ้วนและเหมาะสมนั้นคงจะเป็นไปได้ยาก น้ำตาลก็เป็นหนึ่งในสารอาหารที่จำเป็นอย่างหนึ่งของร่างกายเซลล์ในร่างกายของเราจะตายหากเราขาดน้ำตาล แต่การบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไปก็ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัยและปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และฟันผุ วิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำตาล คือ รู้ว่าในแต่ละวันเรารับประทานน้ำตาลไปมากน้อยแค่ไหน วันนี้เรามีรายละเอียดของปริมาณน้ำตาลในอาหารที่นิยมบริโภคในแต่ละวัน ทั้งอาหารจากธรรมชาติและอาหารแปรรูปมาเป็นข้อมูลให้ทุกท่าน น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่มีรสหวานซึ่งมาได้ในหลายรูปแบบหลักๆ แล้ว น้ำตาลจะแบ่งออกได้ 3 ชนิดขึ้นอยู่กับที่มาของน้ำตาลนั้น ๆ คือ ซูโครส แลคโตสและฟรุคโตส ถึงแม้ว่าเซลล์ในร่างกายของเราจะต้องการน้ำตาล (กลูโคส) เพื่อให้อยู่ได้ แต่การบริโภคน้ำตาลชนิดนี้มากเกินไปจะสร้างปัญหาสุขภาพได้มากมาย การเติมน้ำตาลในอาหารไม่ได้ช่วยเพิ่มสารอาหารให้ร่างกายแต่อย่างใด แต่กลับทำให้เสี่ยงต่อฟันผุ โรคอ้วน และโรคเบาหวานได้

สถาบันหัวใจของสหรัฐอเมริกา (AHA) ได้กล่าวไว้ว่า การเติมน้ำตาลเป็นการเพิ่มสารอาหารที่เป็นศูนย์ และเป็นการเพิ่มแคลอรีที่จะทำให้มีน้ำหนักเพิ่ม ซึ่งส่งผลเสียต่อหัวใจ แม้ว่าช่วงหลังมานี้ ได้มีการรณรงค์ให้ระมัดระวังเรื่องการบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไปได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง แต่ก็ยังมีอาหารอีกหลากหลายชนิดที่เติมน้ำตาล ในเดือนมีนาคม พ.ศ. 2558 กรมอนามัยโลกแนะนำไว้ว่า เด็กและผู้ใหญ่ควรลดการบริโภคน้ำตาลในแต่ละวันให้เหลือแค่ 10 เปอร์เซ็นต์ จากอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน หรือจะให้ดีที่สุดควรเหลือเพียง 5 เปอร์เซ็นต์ การบริโภคแบบ “ปราศจากน้ำตาล” ที่กล่าวถึงนี้ หมายถึงน้ำตาลที่เติมในอาหารและเครื่องดื่ม รวมทั้งน้ำตาลที่มีอยู่ในน้ำเชื่อม น้ำผึ้ง และน้ำผลไม้ แต่ไม่รวมน้ำตาลที่พบตามธรรมชาติจากผักสด ผลไม้ หรือนม เพราะไม่พบผลกระทบที่เกิดจากน้ำตาลจากการบริโภคสิ่งเหล่านี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ผู้ใหญ่และเด็กบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมวัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกแนวทางปฏิบัติฉบับใหม่เกี่ยวกับสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ซึ่งไม่แนะนำให้ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อการควบคุมน้ำหนัก หรือเพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังคำแนะนำนี้

มีที่มาจากข้อค้นพบในการทบทวนผลงานวิจัยที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ ซึ่งเสนอว่า การใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์ในระยะยาวต่อการลดไขมันในผู้ใหญ่หรือเด็ก นอกจากนี้ ผลจากการทบทวนยังบ่งชี้ว่า อาจมีผลที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลในระยะยาว เช่น ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ และการเสียชีวิตในผู้ใหญ่ “การบริโภคสารให้ความหวานแทนน้ำตาลไม่ได้ช่วยการควบคุมน้ำหนักในระยะยาว เราต้องพิจารณาหาวิธีการอื่นๆ ที่จะลดปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายได้รับ เช่น บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลตามธรรมชาติ อย่างเช่นผลไม้ หรือบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เติมความหวาน” ฟรานเชสกโก บรังกา ผู้อำนวยการฝ่ายโภชนาการและความปลอดภัยของอาหารแห่งองค์การอนามัยโลกกล่าวว่า “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ไม่ได้เป็นปัจจัยทางอาหารที่จำเป็นและไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการ เราควรลดความหวานของอาหารโดยรวม ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่อายุน้อย เพื่อให้สุขภาพดีขึ้น”

คำแนะนำนี้ปรับใช้ได้กับทุกคนยกเว้นผู้ที่มีโรคเบาหวานอยู่แล้ว และครอบคลุมสารสังเคราะห์ สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือสารให้ความหวานแทนน้ำตาลดัดแปลงที่ไม่ได้มีคุณค่าทางโภชนาการทุกชนิดที่ไม่ได้ถูกจัดประเภทว่าเป็นน้ำตาล ซึ่งพบได้ในอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ หรือจำหน่ายแยกต่างหากเพื่อให้ผู้บริโภคเติมลงในอาหารและเครื่องดื่ม สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่พบได้ทั่วไป ได้แก่ อะซิซัลเฟม-เค แอสปาแตม แอดวานแตม ไซคลาเมต นิโอแตม แซคคาริน ซูคราโลส สตีเวีย และอนุพันธ์ของสตีเวีย อย่างไรก็ตาม คำแนะนำที่ออกมาไม่ได้ครอบคลุมผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายหรือผลิตภัณฑ์เพื่อสุขอนามัยที่มีส่วนผสมของสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น ยาสีฟัน ครีมหาผิว และยา หรือน้ำตาลแคลลอรี่ต่ำหรือน้ำตาลแอลกอฮอล์ (โพลีออล) ซึ่งเป็นน้ำตาลหรืออนุพันธ์ของน้ำตาลที่มีแคลลอรี่ ดังนั้นจึงไม่ถือว่าเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างสารให้ความหวานแทนน้ำตาลและการเกิดโรคอาจถูกกระทบด้วยคุณสมบัติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาและความซับซ้อนของรูปแบบการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ข้อเสนอแนะนี้จึงได้รับการประเมินว่าเป็นข้อเสนอแนะอย่างมีเงื่อนไข ทั้งนี้ เป็นไปตามกระบวนการขององค์การอนามัยโลกในการพัฒนาแนวทางปฏิบัติต่างๆ ซึ่งหมายความว่า การตัดสินใจเชิงนโยบายที่ประยุกต์ใช้ข้อเสนอแนะนี้อาจต้องมีการหารืออย่างจริงจังในการปรับให้เข้ากับบริบทของแต่ละประเทศ และอาจต้องมีการกำหนดปริมาณการบริโภคที่เฉพาะเจาะจงกับกลุ่มวัยที่แตกต่างกัน แนวทางปฏิบัติขององค์การอนามัยโลกเรื่องการให้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเป็นส่วนหนึ่งของชุดแนวทางปฏิบัติที่มีอยู่เดิมและที่จะออกเพิ่มเติมในอนาคตเกี่ยวกับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อสร้างนิสัยในการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพไปชั่วชีวิต ตลอดจนยกระดับคุณภาพอาหารและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั่วโลก

ของหวาน

การเผชิญกับแรงกดดันรอบด้าน ทั้งการทำงาน และ สถานะเศรษฐกิจ ทำให้ทำให้พฤติกรรมผู้บริโภคหันมาให้ความสำคัญกับความสุขจากการกินอาหารกันมากขึ้น โดยเน้นรสชาติถูกปาก กับเมนูที่ถูกใจ โดยเฉพาะขนมหวานๆ เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงไอศกรีมด้วย ในหลายๆช่วงเวลาระหว่างวัน เพื่อเติมความสดชื่นให้กับร่างกาย แต่ความสดชื่นแบบนี้อาจอยู่กับร่างกายไม่นาน และหากบริโภคอาหารที่มีรสหวานเกินพอดี อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมาได้



ภาพที่ 1 ของหวานหรืออาหารว่าง (ภาพออนไลน์)

ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เปิดเผยถึงการเลือกอาหารว่างที่ดีต่อสุขภาพว่า ร่างกายคนเราต้องการอาหารครบ 3 มื้อ แต่บางครั้งก็ยังไม่ได้รับสารอาหารและพลังงานไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมีอาหารว่างระหว่างมื้อ เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่รับประทานอาหารได้น้อยเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ แต่อาหารว่างที่บริโภคส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงอุดมไปด้วยแป้งและคาร์โบไฮเดรต อาทิ ขนมปัง ขนมเค้กหน้าครีม เป็นต้น เมื่อกินในปริมาณที่มากเกินไปและขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนได้ เพราะจากการสำรวจสถานการณ์การจัดอาหารว่าง พบว่าอาหารว่างที่จัดส่วนใหญ่ให้พลังงานสูง

โดยขอแนะนำการจัดอาหารว่างสำหรับผู้ใหญ่ ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน โดยผู้ชายไม่ควรได้พลังงานจากอาหารว่างเกิน 200 กิโลแคลอรี และผู้หญิงไม่ควรได้พลังงานเกิน 150 – 160 กิโลแคลอรี แต่ผลจากการสุ่มตรวจพบร้อยละ 75 ของอาหารว่างที่ตรวจให้พลังงานมากกว่า 200 กิโลแคลอรี และ

ยังพบว่าร้อยละ 30 ของอาหารว่างที่ตรวจให้พลังงานมากกว่า 300 กิโลแคลอรี ซึ่งเกือบเท่ากับพลังงานจากอาหารมื้อหลัก แต่มีอาหารว่างเพียงร้อยละ 25 ที่ให้พลังงานน้อยกว่า 200 กิโลแคลอรี

"อาหารว่างที่ดีมีประโยชน์ จึงควรเป็นอาหารที่กินง่าย ๆ เช่น ผลไม้ที่หวานน้อย เพราะเป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ โยอาหารจะช่วยเรื่องการขับถ่ายด้วย และควรเลือกที่มีน้ำตาลน้อย ส่วนเครื่องดื่มจะช่วยชะล้าง เศษอาหารที่ตกค้างในช่องปาก ทำให้ปากไม่แห้ง ลดปัญหากลิ่นปาก และเป็นผลดีต่อสุขภาพฟัน การดื่มน้ำเปล่าถือว่าดีที่สุด แต่หากต้องการเครื่องดื่มอื่นๆ ให้เลือกดื่มนมไขมันน้อยและไม่ปรุงแต่งรส ส่วนเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ ให้เลือกใช้น้ำตาลของขนาด 4 กรัม เพื่อลดการบริโภคหวาน" รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข กล่าว

ทางด้าน ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพให้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ต่อวัน หากเป็นเบเกอรี่ ควรเลือกขนมปังชนิดที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบ อาทิ โฮลวีท ข้าวโอ๊ต งดให้ผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันสูง รสหวานจัด อาทิ คุกกี้ พัพพาย แต่ถ้าจัดขนมไทยให้เน้นที่มีธัญพืช ถั่ว ผัก ผลไม้เป็นส่วนประกอบ เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย หลีกเลี่ยงขนมไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลมาก เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง เป็นต้น

ทั้งนี้ อาหารที่ดีต่อสุขภาพ จะให้พลังงานที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย เช่น ขนมตาล 2 ชิ้น นมถั่วเหลืองหวานน้อย 1 แก้ว ให้พลังงาน 189 กิโลแคลอรี ฟักทองนึ่ง 1 ชิ้น ข้าวโพดต้ม 1 ชิ้น กล้วยน้ำว้าต้ม 1 ชิ้น น้ำฝรั่ง 1 แก้ว ให้พลังงาน 192 กิโลแคลอรี นอกจากนี้ การจัดอาหารว่างที่เป็นประโยชน์ ถือเป็นการผ่อนคลายความว่างได้อีกทางหนึ่งระหว่างการประชุม สัมมนา และการกินที่ละน้อยจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด อินซูลิน ไขมัน และฮอร์โมนไม่ให้สูงเกินไป แต่ต้องขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารว่าง เวลา และความถี่ในการกินด้วย

อันตรายจากการทานน้ำตาลมากเกินไป

จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เลือดมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เลือดมีสภาวะเป็นกรดมากเกินไป ร่างกายเกิดความไม่สมดุล สาเหตุของการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาผู้ที่ชอบรับประทานอาหารหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายเสียไป ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ผลที่ตามมาคือ ติดเชื้อง่าย นอกจากนี้การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อย ๆ ยังเป็นตัวเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระ เมื่อบริโภคเป็นเวลานาน จะก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อีกทั้งการรับประทานน้ำตาลสูงโครสมาก ๆ ทำให้กรดอมิโนที่มีชื่อว่า ทริปโตฟาน ถูกเร่งเข้าสู่สมองมากเกินไป ทำให้เสียสมดุลของฮอร์โมนในสมอง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดอาการเซื่องซึม เหนื่อย ไม่กระฉับกระเฉง ซึ่งหากเป็นในเด็กจะทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง และหากเป็นวัยทำงานก็จะทำงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรเนื่องจากร่างกายก็ยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ

อย่างเช่นน้ำตาลก็เช่นเดียวกัน หลายคนที่ลดน้ำหนักอาจจะหลีกเลี่ยงการทานน้ำตาลโดยสิ้นเชิงโดยหารู้ไม่ว่าการที่ร่างกายขาดน้ำตาลก็จะส่งผลทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจจะทำให้มีอาการต่างๆ ตามมา เช่น หน้ามืด เวียนหัวและรู้สึกอ่อนเพลีย ฯลฯ ก็เป็นไปได้ โดยเฉพาะผู้ที่ที่เป็นเบาหวาน แม้จะไม่ควรกินน้ำตาลมากเพื่อควบคุมไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง อย่างไรก็ตาม ใดก็ตามที่ต้องกินน้ำตาลบ้าง ในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้ต่ำลงซึ่งในคนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน แต่ในกรณีที่กินน้ำตาลมากเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้างนั้น ไปดูกันเลย

1. ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายคือ การกินน้ำตาลปริมาณมาก เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากน้ำตาลหลายชนิดที่เรากินเข้าไปมักจะเข้าไปเก็บสะสมไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน แต่เมื่อมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้ตับส่งกรดไขมันไปตามกระแสเลือด โดยจะทำให้เข้าไปสะสมตามหน้าท้อง ก้น สะโพก หรือต้นขา จนทำให้มีรูปร่างอ้วนหรือมีไขมันส่วนเกินจนไม่น่ามองนั่นเอง

2. ทำให้กระดูกและฟันไม่แข็งแรง คือ น้ำตาลที่มีส่วนผสมของซูโครส ถือว่าเป็นอาหารชั้นดีให้กับเหล่าแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ คราบพลัก หรือเหงือกอักเสบได้ นอกจากนี้ ก็ยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

3. ภาวะเลือดเป็นกรด คือ การกินน้ำตาลที่มากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลดังกล่าวจะเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายรับมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรดส่งผลให้ร่างกายเสียความสมดุลและระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้

4. ความดันเลือดเพิ่มสูง คือ น้ำตาลถือเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันจำนวนมาก โดยสารเหล่านี้จะทำให้เกิดกรดไขมันสะสมตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างเช่น หัวใจ ตับ หรือไต ซึ่งทำให้การทำงานของอวัยวะดังกล่าวเป็นไปอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เพราะถูกไขมันอุดตันจนทำให้เกิดอาการความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้

5. ทำให้เกิดความเครียด คือ หลายคนอาจจะคิดว่าการกินน้ำตาลจำนวนมากมักจะทำให้รู้สึกคลายเครียด และแม้ว่าน้ำตาลจะช่วยลดสารคอร์ติซอลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ก็ตาม แต่ผลลัพธ์ที่ตามมากลับจะยิ่งทำให้คุณเครียดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

6. เป็นสาเหตุของโรคภัย คือ น้ำตาลถือเป็นตัวร้ายที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน ตะคริว สิว ผื่น กระจกตาเสื่อม ฟันผุ เหงือกอักเสบ โรคหัวใจ และมะเร็งตับ ซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาลที่มากเกินไปทั้งสิ้น

7. ง่วงนอนมากขึ้น คือ หลายคนชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มเพื่อแก้ง่วงในช่วงเวลากลางวัน รู้ไว้เลยว่าไม่ได้ช่วยทำให้คุณหายง่วงได้อย่างแท้จริง เพราะการกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานจะทำให้การทำงานของสมองช้าลง ไม่สดชื่น ยิ่งเป็นเวลาในช่วงบ่ายด้วยแล้ว ยิ่งจะทำให้คุณง่วงนอนมากขึ้นเป็นสองเท่าเลยทีเดียว

8. ทำให้แก่เร็ว คือ น้ำตาลไม่ได้มีผลเสียต่อสุขภาพแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อด้านผิวพรรณหรือความงามอีกด้วย เพราะเมื่อเรากินน้ำตาลเข้าไป มันจะเข้าไปทำลายโครงสร้างของคอลลาเจนและอีลาสตินที่อยู่ในชั้นผิว จนทำให้เซลล์ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น ผิวไม่กระชับเต่งตึงดังเดิม ส่งผลให้ผิวเกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นเร็วขึ้นเอง

จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก แต่ก็เชื่อว่าเราจะไม่สามารถกินน้ำตาลได้เลย กินได้ เพียงแต่จะต้องเลือกกินอย่างพอดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ตามมาซึ่งการรักษานั้นอาจจะใช้ระยะเวลานานหรือทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่า อย่างไรก็ตามแล้วก็ไม่ถือว่าคุ้มอยู่ดี ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือ การควบคุมอาหารที่มีรสหวานเพื่อป้องกันอันตรายจากการกินน้ำตาลที่จะตามมาภายหลังย่อมเป็นวิธีการบริโภคที่ฉลาดที่สุด (Thitiphon, 2565)

วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเองได้ง่ายๆ

ทุกวันนี้หันไปทางไหนก็เจอร้านขนมหวาน ร้านขนมไข่มุกตั้งอยู่เต็มไปทั่วทุกมุมตึกมากระตุ้นให้เราอยากกินอะไรหวาน ๆ ตลอดเวลา บวกกับวัฒนธรรมการกินของหวานล้างปากของคนไทยที่มีมาอย่างยาวนาน ก็ทำให้เรามีพฤติกรรมเสพติดน้ำตาลกันได้ไม่ยาก ซึ่งสาว ๆ รู้หรือไม่ว่าจริง ๆ แล้ว ในหนึ่งวันเราควรกินน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา เพราะน้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันมาก หากบริโภคเยอะ ๆ จนเกินพอดีจะทำให้มีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนเกิดเป็นไขมันส่วนเกิน แล้วยังทำให้ผิวพรรณเหี่ยวย่น เพราะน้ำตาลเข้าไปทำลายคอลลาเจนใต้ชั้นผิว ซึ่งหากเราลดน้ำตาลได้ ร่างกายก็จะมีสารความแก่ สภาพผิวจะแข็งแรง มีรูปร่างและดูสุขภาพดีกว่าคนที่กินน้ำตาลเยอะ ๆ นอกจากนี้การลดน้ำตาล ยังจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ จากการถูกไขมันเกาะตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่าง หัวใจ ตับ หรือไต ที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อาการความดันเลือดสูง อาการปวดศีรษะ รวมถึงลดการเกิดสิวอีกด้วย รู้แบบนี้แล้วสาว ๆ คงมีแรงฮึดในการปรับพฤติกรรมลดหวานกันมากขึ้นแล้วใช่มั้ยคะ มาดูวิธีลดน้ำตาลแบบไม่เครียดที่วัดสันนำมาฝากกันเลยคะ

1. ลดน้ำตาลแบบค่อยเป็นค่อยไป คือ ขั้นแรกของวิธีลดน้ำตาลที่ง่ายที่สุด คือ ให้เริ่มด้วยการลดน้ำตาลที่เติมลงในอาหาร โดยเลือกกินอาหารที่มีรสชาติปานกลาง ไม่หวานจนเกินไป และลดการกินขนมหวานให้น้อยลง แต่อย่าหักดิบด้วยการเลิกกินอาหารหวานทั้งหมดในทีเดียว เพราะร่างกายจะตกใจ และจะทำให้เราอดทนไม่กินหวาน ลดน้ำตาลได้เพียงระยะสั้นเท่านั้น ดังนั้นควรกินแบบลดหวานหรือลดน้ำตาลลงทีละน้อย ให้ความสำคัญกับตัวเอง เพื่อให้ลิ้นชินกับความหวานที่ลดลง สัก 1-2 เดือน เมื่อร่างกายปรับสมดุลได้ ก็ถือว่าลดน้ำตาล ลดหวาน ลดโรคได้อย่างถาวรแล้ว

2. กินผลไม้ที่มีรสชาติน้ำหวานมากแทนขนมหวานเพื่อลดน้ำตาล คือ หากหลังมื้ออาหารสาว ๆ มีอาการอยากของหวานมากจริง ๆ ให้เลือกทานผลไม้เพื่อความสดชื่นแทนการสังขานมไข่มุก หรือขนมหวานอื่นๆ แต่อย่างไรก็ตาม ผลไม้ก็ยังเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจำนวนมาก จึงควรเลือกกินผลไม้ที่หวานน้อยและมีเนื้อแข็งหนอยเพื่อลดน้ำตาล อย่างเช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง หรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ ที่จะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุอย่างครบถ้วน อีกทั้งยังมีใยอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นวิธีลดน้ำตาลมีประโยชน์และปลอดภัยต่อสุขภาพ ช่วยลดน้ำตาลได้มากกว่าการกินอาหารสังเคราะห์อย่างไอศกรีม หรือเบเกอรี่ ที่ไม่มีคุณประโยชน์ใดๆ แต่มีแค่ความอร่อยเพียงอย่างเดียว

3. ลดน้ำตาลด้วยการจิบน้ำเปล่าลดความอยากเครื่องดื่มรสหวาน คือ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายขาดน้ำ เราจะทำให้รู้สึกหิว และรู้สึกอยากของหวานมากขึ้น การจิบน้ำเปล่าบ่อย ๆ จะช่วยลดน้ำตาล ลดอาการร่างกายขาดน้ำลง ซึ่งการดื่มน้ำเปล่าประมาณ 1 แก้ว เมื่อรู้สึกอยากกาแฟเย็น ชาเย็น น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มต่าง ๆ ที่มีรสหวาน จะช่วยให้เราลดน้ำตาล ลดความอยากนั้น ๆ ลงได้ หรือสำหรับใครที่ติดดื่มน้ำมีรสชาติแต่ก็อยากลดน้ำตาลอยู่ อาจลองเปลี่ยนไปเลือกซื้อน้ำที่แต่งกลิ่น หรือใส่โซดามาต้มแทน เพราะในน้ำเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีน้ำตาล 0% ก็เป็นอีกวิธีลดน้ำตาล แต่ทางที่ดีควรอ่านฉลากโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบปริมาณของน้ำตาลที่มีอยู่ในเครื่องดื่มที่จะซื้อด้วยว่าไม่มีส่วนประกอบของน้ำตาลจริง ๆ

4. ทานไฟเบอร์เยอะๆ ลดน้ำตาลได้ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์เป็นวิธีลดน้ำตาลเพื่อให้ร่างกายไม่โหยน้ำตาลมากเกินไปในช่วงที่ลดน้ำตาล แนะนำให้สาว ๆ เลือกทานผักใบเขียว ผักก้าน ให้หลากหลายชนิดในหนึ่งวัน เช่น คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักบุ้ง บร็อคโคลี่ ฯลฯ เนื่องจากเป็นอาหารที่แคลอรีต่ำ มีใยอาหารสูงจะช่วยลดน้ำตาลให้ร่างกายดูดซับน้ำตาลช้าลง ทำให้น้ำตาลไม่เข้าสู่กระแสเลือดเร็วเกินไป ร่างกายจะสามารถดึงน้ำตาลไปใช้ได้พอดี ทั้งนี้ การกินไฟเบอร์ที่มีความหลากหลายชนิด เสริมกับกินผักหลากหลายสีในหนึ่งมื้ออาหาร นอกจากจะเป็นวิธีลดน้ำตาล ทำให้อาหารได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนแล้ว ยังทำให้อารมณ์ดีขึ้น ช่วยลดน้ำตาล ลดความหิวระหว่างวัน และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย

5. ลดน้ำตาลด้วยการจดบันทึกพฤติกรรมการกิน คือ เป็นวิธีลดน้ำตาลที่คล้ายกันกับสาว ๆ ที่รักษาหุ่นอย่างจริงจังมักทำกัน เพียงแต่ไม่ต้องใช้เทรนเนอร์ หรือนักโภชนาการมาช่วยปรับแผนการกิน แต่เป็นการจดบันทึกอาหารที่กินเข้าไป เพื่อช่วยให้เราเห็นว่รูปแบบการกินอาหารในแต่ละวันของเรานั้นเป็นอย่างไรได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นวิธีลดน้ำตาลที่ประเมินดูได้ว่าอาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมใดบ้างที่เราติด หรือเป็นประเภทที่มีความหวาน และคาร์บนำ รวมถึงให้จดบันทึกความหิว ความอยากน้ำตาล และช่วงเวลาที่กินอาหารจริง เพื่อสังเกตพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองในช่วงที่ลดน้ำตาล ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งวิธีลดน้ำตาลที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราได้ง่ายขึ้นและลดข้ออ้างการกินอาหารไม่ดีต่างๆ ลง จะเห็นได้ว่าการลดน้ำตาลไม่ได้ยากอย่างที่

คิดเลย เพียงแค่นำคำแนะนำและวิธีลดน้ำตาลไปปรับใช้ เท่านั้นก็ห่างไกลจากภัยเงียบต่อสุขภาพ ไม่ต้องเสี่ยงกับโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคภัยต่างๆ จากเจ้าน้ำตาลมหาภัยกันอีกต่อไป(Nongnuchpo, 2022)

สรุป

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปตามค่านิยมเนื่องมาจากภาวะสังคมอันเร่งรีบยุคปัจจุบัน ส่งผลให้การรับประทานอาหารในชีวิตประจำวันไม่ถูกหลักโภชนาการเท่าที่ควร ผู้ศึกษาได้เล็งเห็นว่า พฤติกรรมอันน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะการติดทานหวานอันเกิดความพอเหมาะพอดี นอกเหนือจากการทานอาหารหลักทั้ง 3 มื้อแล้ว จะเห็นได้ว่าการทานของหวานตาม หรือ ผลไม้หวานๆตาม และเครื่องดื่มหวานๆ แทนที่จะเป็นน้ำเปล่า ซึ่งในแต่ละวันมีการทานอาหารว่างหรือของหวาน เช่น เค้ก คุกกี้ ขนมปัง ขนมขบเคี้ยวต่างๆ และเครื่องดื่มเย็นๆ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม รวมถึงไอศกรีมด้วย ในหลายๆช่วงเวลาระหว่างวันอาหารเหล่านี้มักไปด้วยน้ำตาล องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงแนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวัน เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น ไขมันสะสม กระดูกและฟันไม่แข็งแรง ภาวะเลือดเป็นกรด ความดันโลหิตสูง เกิดความเครียด เป็นสาเหตุของโรคภัย ทำให้ง่วงนอนมากขึ้น และทำให้แก่เร็ว จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายเป็นอย่างมาก เราควรทานอย่างพอเหมาะพอดี ด้วยการปรับพฤติกรรมการทาน เช่น ลดน้ำตาลแบบค่อยเป็นค่อยไป กินผลไม้ที่มีรสชาติไม่หวานมาก การจิบน้ำเปล่าแทนเครื่องดื่ม ทานไฟเบอร์ช่วยลดน้ำตาลได้ และการจดบันทึกพฤติกรรมการกิน เพียงแค่นำคำแนะนำไปปรับใช้ เท่านั้นก็ห่างไกลจากภัยเงียบจากของหวานที่อันตรายต่อสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- Nooknantika.(2560).อาหารและเครื่องดื่มที่คุณกินมีน้ำตาลมากแค่ไหน. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก [https://www.truelookpanya.com/knowledge/content/55810/-womhea-wom-blo-Highlights.\(2023\).](https://www.truelookpanya.com/knowledge/content/55810/-womhea-wom-blo-Highlights.(2023).) องค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพื่อการควบคุมน้ำหนัก. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก<https://www.who.int/thailand/news/detail/20-07-2023-20-07-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control>
- ThaiHealth Official. (2558).จัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=259419>
- thitiphon. (2565).กินหวานมากไป ส่งผลอะไรกับร่างกายบ้าง. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=313144>

Nongnuchpo.(2022).วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเองได้ง่ายๆ แอมได้สุขภาพ. สืบค้น 29 เมษายน 2567, จาก
<https://www.watsons.co.th/th/blog/latest-trend-th/5-วิธีลดน้ำตาลด้วยตัวเอง>