

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

สารให้ความหวานคืออะไร?

สารให้ความหวาน เป็นวัตถุเจือปนอาหารชนิดหนึ่งที่ใช้เพิ่มรสหวานให้กับอาหารและเครื่องดื่มแทนน้ำตาล แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1 กลุ่มที่ให้พลังงาน เช่น ฟรุคโทส (น้ำตาลในผลไม้), ซอร์บิทอล, แมนนิทอล และไซลิทอล (น้ำตาลแอลกอฮอล์)

2 กลุ่มที่ไม่ให้พลังงานหรือให้พลังงานต่ำ เป็นกลุ่มที่ให้ความหวานสูงมากเมื่อเทียบกับน้ำตาลทราย จึงใช้ในปริมาณน้อยมาก ทำให้พลังงานที่ได้รับอาจเทียบเท่ากับ 0 กิโลแคลอรี เช่น ซูคราโลส, อะซีซัลเฟม โฟแทสเซียม, แอสพาร์แทม, สตีเวียหรือหญ้าหวาน

สารให้ความหวานแต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน เช่น การให้ความหวานเป็นกี่เท่าของน้ำตาล ความสามารถในการทนความร้อน (ไม่เปลี่ยนรสชาติเมื่อโดนความร้อน) รสชาติที่ยังเหลืออยู่ในปาก (การมีรสหวานหรือจมติดปลายลิ้น)

ปัจจุบันสารให้ความหวานที่ได้รับการอนุญาตให้ใช้ในอาหารส่วนใหญ่เกิดจากการสังเคราะห์ เช่น ซูคราโลส แต่ก็มีบางชนิดที่มาจากธรรมชาติ เช่น สตีเวียหรือหญ้าหวาน

LOW Calorie

สารให้ความหวานมีประโยชน์อย่างไร?

เป็นทางเลือกในการบริโภคให้แก่ผู้ป่วยโรคเบาหวาน/ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก/ผู้ที่ต้องการควบคุมการบริโภคน้ำตาล แต่ยังคงต้องการรสหวานในอาหาร สามารถใช้สารให้ความหวานแทนได้ เพราะไม่ส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดและให้พลังงานต่ำมาก ทั้งนี้ต้องใช้ในปริมาณที่พอเหมาะและเหมาะสมกับประเภทอาหาร

มีข้อควรระวังในการบริโภคหรือไม่?

ผู้มีโรคประจำตัวบางโรค ควรหลีกเลี่ยงสารให้ความหวานบางชนิด เช่น ผู้ป่วยที่มีภาวะฟิโนลคิโตนูเรีย ห้ามบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีแอสพาร์แทมเป็นส่วนประกอบ /ไม่ควรรับประทานเกินปริมาณที่บริโภคได้ต่อวัน (Acceptable Daily Intake: ADI) เพื่อป้องกันอันตรายและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการบริโภคมากเกินไป รวมทั้งป้องกันการเกิดอาการติตรสหวาน

ด้วยความหวังใจจาก กรุงเทพมหานคร

ที่มา : <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/สารให้ความหวานแบบไหนเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน>

https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/diabetes/admin/knownledges_files/10_44_1.pdf

https://food.fda.moph.go.th/law/data/announ_moph/P418.pdf

<https://www.wongkarnpat.com/viewya.php?id=641>

เรียบเรียงโดย นายธนวัฒน์ ทองโฉม นักวิชาการสุขาภิบาลปฏิบัติการ



กองสุขาภิบาลอาหาร สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร @foodsantiation



Food Sanitation Division Health Department BMA

