



ข่าวสาร

ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑๖๙ ประจำเดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ดื่มน้ำอัดลม-น้ำหวาน มีน้ำตาลสูง อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ



น้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญของมนุษย์ ซึ่งโดยปกติเราจะได้รับพลังงานน้ำตาลจากแหล่งอาหารธรรมชาติที่มีอยู่ในข้าวหรือผลไม้ แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ น้ำตาลที่เติมลงไปในการปรุงเครื่องดื่มที่มีปริมาณมากเกินไป ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้จากการสำรวจพบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยคนละ 104 กรัมต่อวัน หรือประมาณ 26 ช้อนชา สูงกว่าที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำเกือบ 3 เท่าตัว โดยแหล่งน้ำตาลส่วนใหญ่มาจากเครื่องดื่มที่มีรสหวาน อาทิ น้ำอัดลมมีน้ำตาลประมาณ 8 - 10 ช้อนชา ชาเขียวมีน้ำตาลประมาณ 12 - 14 ช้อนชา กาแฟสดหรือชาชงมีน้ำตาลประมาณ 10 ช้อนชา จะเห็นได้ว่าเพียงขวดเดียวร่างกายของเราก็ได้รับน้ำตาลเกินแล้ว

การลดการบริโภคน้ำตาลนั้น จะรุนแรงก็ให้ความรู้ประชาชนเพื่อให้เกิดความตระหนัก เพราะเป็นบ่อเกิดของโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และยังเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ส่วนในเด็กต้องลดปัจจัยเสี่ยงเพิ่มน้ำตาลในชีวิตประจำวันทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ควรไม่มีขนม น้ำอัดลม เป็นตัวเลือกในการรับประทานมากนัก แสดงฉลากสีเขียว เหลือง แดง ให้เด็กกู้สิ่งใดควรทานหรือไม่ควร

น้ำอัดลมมีประโยชน์อยู่บ้าง คือ ให้ความสดชื่นแก่ร่างกายและให้พลังงานแก่ร่างกายจากน้ำตาล แต่เป็นพลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เรียกว่า พลังงานที่ว่างเปล่า หรือ Empty calories ปริมาณพลังงานที่ให้ต่อ 1 หน่วยบริโภคของน้ำอัดลมบรรจุกระป๋อง ความจุ 325 มิลลิลิตร จะให้พลังงานประมาณ 140 - 250 กิโลแคลอรี ขึ้นกับปริมาณน้ำตาลที่เติมในแต่ละยี่ห้อ ถ้าต้องการจะดื่มน้ำอัดลมจึงควรมีการบริโภคที่ถูกต้อง นั่นคือ หลังจากดื่มน้ำอัดลมแล้วควรบ้วนปากหรือแปรงฟันด้วยเสมอ เพื่อเป็นการป้องกันฟันผุ และไม่ควรถูกดื่มน้ำอัดลมระหว่างรับประทานอาหารมื้อหลัก เนื่องจากเอนไซม์ย่อยอาหารจะทำงานได้ดีที่ระดับอุณหภูมิ 37 องศา แต่อุณหภูมิของน้ำอัดลมแช่เย็นจะต่ำกว่านี้มาก ซึ่งความเย็นขนาดนี้จะทำให้เอนไซม์เฝือจาง ส่งผลให้ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะไม่ถูกย่อย ส่วนแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ที่อัดในน้ำอัดลมมาจากกรดคาร์บอนิก เป็นกรดที่ทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อกระเพาะอาหาร อาจเกิดอาการท้องอืดปวดท้องเนื่องจากเกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร และจากสภาวะที่เป็นกรดของน้ำอัดลมทำให้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร และที่สำคัญไม่ควรดื่มน้ำอัดลมในปริมาณมากเกินไป ควรหันมาดื่มน้ำผลไม้ นม หรือน้ำเปล่าแทน นอกจากจะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีประโยชน์กับร่างกายอีกด้วย



- เอกสารอ้างอิง : 1. ศูนย์วิทยบริการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา แหล่งสืบค้น <http://elib.fda.moph.go.th/library/default.asp?page2=subdetail&id=42195> วันที่สืบค้น 8 กรกฎาคม 2559
 2. ข่าวสารเกษตรศาสตร์ เรื่องน้ำรั้วของน้ำอัดลม , ซอลัดดา เทียงทุก , แหล่งสืบค้น http://www.eto.ku.ac.th/magazine/y56vol_1/p39_45.pdf วันที่สืบค้น 8 กรกฎาคม 2559
 3. ภาพประกอบจาก <http://www.vecteezy.com/vector-art/102297-drinks-illustrations-flat-icons> และ <https://pixabay.com/en/drink-refreshment-ice-cubes-1450881/> วันที่สืบค้น 8 กรกฎาคม 2559