

สารให้ความหวาน

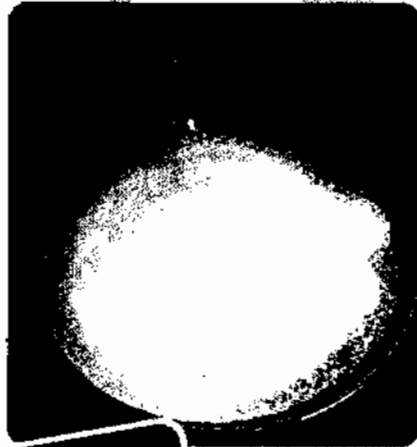
ฉบับที่ 21,864 วันอาทิตย์ที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2552

๑๙๙๖ 4

วิธีใช้ 'สารให้ความหวานแทนน้ำตาล' อย่างปลอดภัย



น้ำตาล เป็นสารให้ความหวานตามธรรมชาติช่วยให้อาหารมีรสชาติอร่อย แต่หากบริโภคมากเกินไปอาจก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น โรคฟันผุ โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคเรื้อรังอื่น ๆ โดยเฉพาะสาว ๆ คงไม่อยากรับประทานน้ำตาลจนหุ่นดูอ้วนไม่苗条 "สารให้ความหวานแทนน้ำตาล" จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง และขยายวงกว้างขึ้นโดยที่หลาย ๆ คนอาจยังไม่ทราบว่าก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้หากบริโภคมากเกินไป



หวานกลุ่มนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยเบาหวาน

รศ.เกษร นันทจิต อาจารย์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ให้

ความรู้ว่า จากการวิจัยตรวจสอบเอกลักษณ์และกรหาปริมาณสารสังเคราะห์ แอสปาร์แตม (Aspartame) ซึ่งเป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่มีลักษณะเป็นแก๊สสีขาว นิยมใช้กันในหมู่ผู้ป่วยโรคเบาหวานหรือใช้ควบคุมน้ำหนักเพื่อลดความอ้วนในกลุ่มผู้หญิงที่รักสวยรักงามและจะมีแนวโน้มสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสารเหล่านี้ให้ความหวานแต่ไม่ให้เกิดอ้วน จึงถือเป็นผลดี แต่ **อย่างไรก็ตามในต่างประเทศมีการ**

ศึกษาพบว่าสารเหล่านี้บางตัวมีสารไซคลามัคเป็นสารชนิดหนึ่งที่ก่อให้เกิดมะเร็งร้ายในร่างกายและมีผลกระทบต่อร่างกายด้านระบบประสาท ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะและซึมเศร้า

นอกจากนี้การใช้สารแอสปาร์แตมซึ่งเป็นอนุพันธ์ของโคเปปไทด์ ที่เป็นสารสังเคราะห์ให้ความหวานแทนน้ำตาล หากเก็บไว้ไม่ดียังจะเปลี่ยนรูปเป็นรูปผสมได้รวดเร็ว เนื่องจากเป็นสารมีโครงสร้าง 3 มิติที่เฉพาะเจาะจงถูกทำลายได้ง่ายด้วยแสง ความร้อนและความชื้น หากเราเก็บไม่ถูกต้องอาจเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

รศ.เกษร ยังแนะนำวิธีการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลด้วยว่า ไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปจนจำเป็น หรือไม่ควรใช้บ่อยครั้งติดต่อกันนานอย่างต่อเนื่อง เพราะเรายังไม่ทราบผลระยะยาวว่าเป็นอย่างไร อีกทั้งผู้ที่เพิ่งจะทดลองใช้หากใช้แล้วมีอาการแพ้ เช่น ปวดและเวียนศีรษะรุนแรง ควรหยุดใช้ทันที เพราะสารเหล่านี้ไม่สามารถใช้ได้กับทุกคน บางคนอาจใช้ได้ บางคนอาจแพ้ไม่สามารถใช้ได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการประสาทเสื่อม เพราะสารดังกล่าวมีผลกระทบต่อระบบประสาท

ดังนั้นหากสาว ๆ คนไหนจำเป็นต้องใช้เพราะอยากมีหุ่นสวยเพริชวงามหรือผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องการใช้เพื่อลดปริมาณน้ำตาล จึงควรอ่านฉลากและคำแนะนำการใช้อย่างละเอียดเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพร่างกายนะคะ.