



## ส่องโรค ไขสุขภาพ

### น้ำตาลผลไม้

**ขั้ว** ข้อมูลที่ว่า...กินผลไม้แล้วจะทำให้สุขภาพแย่ เพราะในผลไม้มีคาร์โบไฮเดรตและน้ำตาลสูงนั้น อาจจะไม่ใช่ข้อมูลที่ถูกต้องอีกต่อไป เนื่องจากล่าสุด เฮอริบาโลพี อินเตอร์เนชันแนล ลิมิเต็ด ให้ข้อมูลด้านโภชนาการว่า "ผลไม้สด" จัดเป็นหนึ่งในอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากที่สุดในโลก เพราะนอกจากมีน้ำตาลธรรมชาติแล้ว ยังอุดมไปด้วยน้ำ วิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ และไฟโต

ยกตัวอย่างผลไม้บางชนิด อาทิ ส้ม 1 ผล ให้น้ำตาลธรรมชาติประมาณ 12 กรัม หรือราว 3 ช้อนชา ขณะที่สตรอเบอร์รี่ 1 ถ้วย มีน้ำตาลเพียง 7 กรัม หรือน้อยกว่า 2 ช้อนชา นอกจากนี้ การกินส้มหรือสตรอเบอร์รี่อย่างใดอย่างหนึ่ง ยังทำให้เราได้รับไฟเบอร์ประมาณ 3 กรัม และวิตามินซีในปริมาณพอเหมาะกับความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน แถมยังได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อสุขภาพอย่างกรดฟอลิก และโพแทสเซียมส่วนในแคนตาลูปและกล้วย ให้แคลอรี 50-60 แคลอรี

ดังนั้น ผลไม้จึงไม่ได้มีแต่น้ำตาลอย่างเดียวอย่างที่หลายคนเข้าใจ ขณะที่ถ้าหากเปรียบเทียบกับการที่เราดื่มน้ำอัดลมขนาด 20 ออนซ์ จะมีแคลอรีสูงถึง 225 แคลอรี แต่เราจะไม่ได้รับสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน เกลือแร่ หรือไฟเบอร์ เหมือนที่ได้จากการบริโภคผลไม้ เพราะในเครื่องดื่มน้ำอัดลมที่ปรุงแต่งด้วยสีและรส นั้น มีส่วนผสมของน้ำตาลเพิ่มขึ้นถึงประมาณ 60 กรัม หรือประมาณ 1/3 ถ้วยตวง ซึ่งนับเป็นการบริโภคที่มีน้ำตาลสูง

เห็นอย่างนี้แล้วคงตัดสินใจได้ว่า คุณจะเลือกบริโภคอะไร?