



ปีที่ 69 ฉบับที่ 22046 วันศุกร์ที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2561 หน้า 7

ไทยรัฐ+สถาบันอาหารโครงการอาหารปลอดภัย



## ระวังน้ำตาลใน “ชาเย็น”

ชาวไทย หรือที่รู้จักกันว่า ชาเย็น ดั้งเดิมนั้นใช้ชาชิลอนมาชงแบบเข้มข้นแต่ด้วยความที่เป็นชาราคาแพงคนไทยจึงใช้ใบเมี่ยงแห้ง (ต้นชาพื้นเมือง) มาใส่ผสมอาหาร สีแดงและเหลือง กลายเป็นชาที่เห็นในปัจจุบัน

คนไทยส่วนใหญ่นิยมดื่มกันแบบเย็น ที่เราเรียกว่าชาเย็น โดยนำใบชามาชงด้วยน้ำร้อน เติมน้ำตาลนิด นมข้นหวานหน่อย และเหยาะนมจืดเข้าไป ทำให้ได้รสชาติหวานมัน ละมุนลิ้น และกลมกล่อม ที่หอมกลิ่นชา

ชาเย็นเป็นเมนูที่มีขายทั้งในร้านหจก.ร้านริมทางร้านค้าตามห้างสรรพสินค้า และตามตลาดนัด คนที่ชื่นชอบจะดื่มกันอยู่ทุกวันละ 1-2 แก้ว บางคนก็แล้วแต่โอกาส

ขนาดของแก้วปกติทั่วไปที่ชงขายอยู่ที่ประมาณ 250 มิลลิลิตร ทว่าในความหวานมัน ละมุนลิ้นของชาเย็นนั้น หลายท่านอาจไม่ได้ตระหนักว่า ปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในชาเย็นที่เราดื่มทุกวันนั้น มีมากน้อยแค่ไหน

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่างชาเย็นที่จำหน่ายในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (ได้แก่ ฟรุกโทส, กลูโคส, ซูโครส, มอลโทส, แล็กโทส) ผลที่ได้ดังตารางด้านล่าง

หากคำนวณโดยประมาณพบว่าในชาเย็น 1 แก้ว (ขนาด 250-300 มิลลิลิตร) จะมีน้ำตาลทั้งหมดในปริมาณ 53.27-67.14 กรัม หรือประมาณ 13-16.79 ช้อนชา นี่ยังไม่รวมที่จะได้รับจากอาหารชนิดอื่นๆที่ท่านอีก

ปกติปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 6-8 ช้อนชา (ตามความเหมาะสมของอายุ) หรือในปริมาณ 24-32 กรัมต่อวัน ฉะนั้น ท่านที่ดื่มชาเย็นวันละ 2 แก้ว หรือมากกว่า ถ้ายังถามว่า ชวนได้อย่างไร เป็นเบาหวานได้อย่างไร เห็นจะหาสาเหตุได้ไม่ยาก

วันนี้ หากต้องการห่างไกลจากโรคอ้วน ความดัน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ขอแนะนำให้ดื่มแต่พอดี อาจเพียงวันละแก้ว ตามความอยากและความชอบ เพื่อความแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี.

### ผลวิเคราะห์ ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในชาเย็น

| nfi ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ                  | ปริมาณน้ำตาล                  | ปริมาณน้ำตาล                  |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
|  | ทั้งหมด (กรัม/ 100 มิลลิกรัม) | ทั้งหมด (กรัม/ ช้อนชา 1 ช้อน) |
| ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 1 ย่านวรฤๅสนีทวองส์ | 23.97                         | 59.92                         |
| ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 2 ย่านพระราม 8      | 25.93                         | 64.82                         |
| ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 3 ย่านปิ่นเกล้า     | 23.81                         | 59.52                         |
| ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 4 ย่านปิ่นเกล้า     | 21.31                         | 53.27                         |
| ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 5 ย่านปิ่นเกล้า     | 22.38                         | 67.14                         |

วันที่วิเคราะห์ 24-30 เม.ย. 2561 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2013 (Chapter 4) In-house method T997 based on AOAC (2012) 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม  
Ins. 0-2422-8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>