

ได้ 26 มีนาคม 2546

วันอังคารที่ 1 กรกฎาคม พุทธศักราช 2546

หน้า 26

เตือนเด็กไทยกิน'ขนม-ลูกอม' เสี่ยงต่อการรับ'กาเฟอีน'เพิ่ม

นายทรงศักดิ์ ศรีอนุชาต ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และนางเนตรนภิส ธนนิเวศน์กุล อาจารย์สาขาพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ ร่วมกันเปิดเผยถึงผลงานวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพิษวิทยา เรื่อง การศึกษาปริมาณการได้รับขนมและลูกอมในเด็กในแต่ละคน พบว่า ปัจจุบันกาเฟอีนในอาหารที่คนไทยบริโภคทุกวันนี้ ไม่ใช่มีเฉพาะน้ำชา กาแฟ หรือน้ำอัดลมสีดำอย่างที่เราเข้าใจกัน แต่ในขนมและลูกอมต่างๆ เช่น ขนมเวเฟอร์ เค้ก คุกกี้ ลูกอมต่างๆ นม ไอศกรีม พบมีกาเฟอีนผสมอยู่ ซึ่งกาเฟอีนเป็นสารมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทและมีผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ รวมถึงพัฒนาการของเด็กๆ ยิ่งเด็กวัยเรียนซึ่งกำลังเจริญเติบโต

ผลการศึกษาปริมาณการได้รับกาเฟอีนจากขนมและลูกอมในเด็กแต่ละวัน โดยแบ่งกลุ่มเป็นเด็กอายุ 7-11 ปี และอายุ 12-17 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กอายุ 7 ปี กินขนมและลูกอมรวมกันสูงสุด 1 วัน 392.8 กรัม มีผลให้ได้รับกาเฟอีนเฉลี่ย 60.8 มิลลิกรัม ขนมที่ชอบกินคือ เวเฟอร์ ส่วนอายุ 12 ปี กินลูกอม-ขนมสูงสุด 209.2 กรัม ได้รับกาเฟอีนสูงสุด 23.1 มิลลิกรัม ขณะที่เด็กอายุ 14 ปี นิยมกินเค้ก เวเฟอร์เป็นส่วนใหญ่



ผลการศึกษาว่าขนม ลูกอมมีปริมาณกาเฟอีนเท่าไร พบ ลูกอมรสกาแฟ 915 ไมโครกรัม/กรัม 1 เม็ดให้กาเฟอีน 2.7-3.2 มิลลิกรัม ลูกอมรสช็อกโกแลต 54 ไมโครกรัม/กรัม 1 เม็ดหนัก 3 กรัม ให้กาเฟอีน 0.16 มิลลิกรัม นมรสช็อกโกแลต 1 กล่องปริมาณ 200-250 มิลลิลิตร ได้กาเฟอีน 12-15 มิลลิกรัม เวเฟอร์รสกาแฟ 1 ชิ้นหนัก 9-10 กรัม ได้รับกาเฟอีน 1.1-1.3 มิลลิกรัม ปกติดีมกาแฟ 1 แก้ว หรือกาแฟ 2 ช้อนชา ได้รับกาเฟอีน 80-100 มิลลิกรัม

ในการศึกษาสรุปผลได้ว่า ปัจจุบันพฤติกรรมเด็กไทยเปลี่ยนไปมาก โอกาสได้รับกาเฟอีนจากแหล่งอื่นๆ มีมาก ซึ่งมีผลกระทบต่อพัฒนาการและภาวะโภชนาการของเด็ก ทำให้เด็กมีโอกาสรอานมากขึ้น ขนมเหล่านี้มีน้ำตาลและไขมันสูง เพื่อความปลอดภัยของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองควรดูแลเอาใจใส่เลือกบริโภคขนมและลูกอมให้มาก