

# ‘น้ำตาล’

## ทานอย่างพอเหมาะ

### หวานให้พอดี

การรับประทานหวานไม่ใช่สิ่งผิด และสามารถเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ หากร่างกายได้รับหวานอย่างพอเหมาะพอดี เพื่อสุขภาพที่ดี ควรหันมาใส่ใจการกินอาหาร พักและเลิกเติมน้ำตาลลงในอาหารตั้งแต่วันนี้ โดยการให้ความสำคัญของเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ไม่ติดที่รสชาติหวานอร่อยอย่างเดียวแต่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารด้วย



ในระบอบชีวิตของใครหลายคนขาดหวานทานกันไปเยอะ? ไม่ใช่สาเหตุอื่นไกล แต่เพราะอ้วนขาดคลาดทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร

เป็นที่รู้กันดีว่าน้ำตาลเป็นเครื่องดื่มที่ติดมันกันทุกครัวเรือน ช่วยเพิ่มรสชาติ สร้างความอร่อยให้กับอาหาร ทั้งข้าว หวาน และเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ด้วยคุณสมบัติในการอบอุ่นอาหาร รักษาความชื้น ป้องกันการนำเสีย เพื่อเป็นตัวทำลาย กลิ่นคาวเพื่อเพิ่มเนื้ออาหารบางชนิดด้วยในผลิตภัณฑ์อาหารกระป๋องและผักกระป๋อง ทำให้คลาดอุตสาหกรรมอาหารจำนวนมากใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบของขนวนการผลิตในปริมาณที่สูง

‘น้ำตาล’ เป็นสารประกอบ ซึ่งโมเลกุล โดยมากได้จากอ้อย มะพร้าว หากทำด้วยอะไรก็จะมีกลิ่นคาวนั้น ๆ ลงไป เช่น ทำจากคางเรียกว่าน้ำตาลโคคน ทำจากมะพร้าวเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ทำเป็นเม็ด ๆ เหมือนทราย เรียกว่าน้ำตาลทราย ทำเป็นก้อนแข็งเหมือนกววดเรียกว่าน้ำตาลกววด หลอมเป็นเบ็ก เรียกว่าน้ำตาลเบ็ก น้ำตาลเหล่านี้ทางวิชาการจัดเป็น น้ำตาลซูโครส (sucrose) ซึ่งเป็นเพียงหนึ่งในประเภทของน้ำตาลที่มีอยู่ก็หลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิดมีความ



หวานที่แตกต่างกันไป

ธำ ลามาพงษ์ อุ่นยาก  
สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย  
ในพระบรมราชูปถัมภ์ของสมเด็จพระ  
เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราช  
กุมารี กล่าวถึงน้ำตาลให้ฟังว่า ธรรมชาติ  
ของน้ำตาล ทำให้ผู้บริโภคใจไปตาม ๆ  
กัน เพราะสิ้นของขนมเราไม่ค่อยรับรส  
หวานมากกว่าขนมรับรสอื่น ๆ เราจึงเฝ้า  
ดองการรับรสหวานมากกว่ารสอื่น จะ  
เห็นได้จากเราดื่มกินน้ำตาลที่ผสมอยู่  
ในอาหารเกือบทุกชนิดโดยไม่รู้ตัว  
ไม่ว่าจะเป็น น้ำอัดลม ชา กาแฟ ขนม  
ขบเคี้ยว ลูกอม ซ็อกโกแลต ขนม  
ไทย อย่าง ทองหยิบ ทองหยอด  
ฝอยทอง รวมไปถึงขนมเค้กที่แสนเป็น  
ที่โปรดปรานของเด็ก ๆ และผู้ใหญ่  
หลาย ๆ คน

นักโภชนาการ ถือว่า น้ำตาล  
เป็นสารที่ให้พลังงานชนิดหนึ่ง เรียกว่า  
พลังงานว่างเปล่า (Empty calories)  
หมายถึงให้เฉพาะพลังงานเพียงอย่าง  
เดียว โดยไม่ให้คุณค่าทางโภชนาการ

อย่างอื่น เป็นอาหารที่ปราศจากกากใย  
ไม่มีวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน หรือสาร  
อาหารอื่น ๆ ต่างจากการกินข้าวที่จะได้  
ทั้งพลังงาน วิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน  
จึงทำให้ร่างกายของเราไม่จำเป็น  
ต้องกิน น้ำตาลก็  
สามารถดำรงอยู่ได้ เพราะ  
ร่างกายสามารถรับ  
น้ำตาลได้จากอาหาร  
อื่นทั่วไป อาทิ ข้าว  
แป้ง ผักและผลไม้  
ที่กินกันอยู่ทุกวันซึ่งมีสาร  
ประเภทน้ำตาลรวมอยู่ในอาหารนั้น ๆ  
อยู่แล้ว



“การกินน้ำตาลไม่ว่าจะอยู่ใน  
รูปใดก็ตาม ทั้งในรูปของน้ำตาลโดย  
ตรงหรือแฝงอยู่ในอาหาร เมื่อเข้าสู่ร่าง  
กาย ผ่านกระบวนการย่อยเปลี่ยนเป็น  
กลูโคส ส่งเข้าสู่กระแสเลือด เมื่  
ผลาญกลายเป็นพลังงานให้แก่เซลล์  
กล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ ทำให้รู้สึกสด  
ชื่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉงขึ้น  
โดยมีฮอร์โมนจากตับอ่อนที่เรียกว่า  
อินซูลิน เป็นสารช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่  
เซลล์ โดยจะอยู่ในช่วง 10-120  
มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร เมื่อไรที่ระดับ  
น้ำตาลในเลือดเกิน 180 มิลลิกรัมต่อ  
เดซิลิตรจะกรองน้ำตาลออกมาใน

ปัสสาวะทำให้สามารถตรวจพบน้ำตาล  
ในปัสสาวะได้

การกินน้ำตาลอย่างเดียวโดย  
ไม่กินอาหารอย่างอื่น ร่างกายจะได้  
เฉพาะพลังงานอย่างเดียวเช่นกัน ซึ่ง  
จริง ๆ แล้วเป็นไปไม่ได้ เพราะการเกิด  
พลังงานนั้น ร่างกายจำเป็นต้องได้รับ  
วิตามิน แร่ธาตุอื่นเพื่อให้เกิดการเผา  
ผลาญ ผลสกนคผลกันไปด้วย ถ้ากิน  
แต่น้ำตาลได้เฉพาะพลังงาน ความ  
หวานอย่างเดียว ร่างกายจะเกิดการ  
เผาผลาญได้อย่างไม่เต็มที่ ฉะนั้นเราจำ  
เป็นที่จะต้องกินอาหารหลากหลายควบ  
คู่กันไป ไม่ใช่เฉพาะน้ำตาลเพียงอย่าง  
เดียว แต่ถ้าหากไม่กินน้ำตาลหรือกิน  
น้ำตาลน้อย ไม่เกิดผลกระทบบใด ๆ ต่อ  
ร่างกาย แต่ต้องมันใจว่า ได้

รับพลังงานจากสาร  
อาหารแหล่งอื่น ๆ  
อย่างเพียงพอ”

โดยปกติ  
ร่างกายต้องการ  
พลังงานโดยเฉลี่ย  
วันละประมาณ 2,000  
กิโลแคลอรี แต่ถ้า  
เมื่อใดที่กินน้ำตาลมากเกินไป  
ต้องการของร่างกายประ  
กอบกันไม่มีการออก  
กำลังกายเพื่อเผา  
ผลาญพลังงาน  
ส่วนที่เกินจะทำให้  
ให้เกิดการสะสม  
ของพลังงานที่ใช้  
ไม่หมดในแค่ดะ  
วันที่เรียกว่า พลัง  
งานส่วนเกิน ร่างกา  
ยจะส่งไปเก็บไว้ที่ตับในรูปของ  
ไกลโคเจน (Glycogen) ซึ่งสามารถ



เก็บได้ประมาณ 50 กรัม หากมากกว่านี้  
ต้นจะส่งกลับไปที่กระแสเลือดในรูปของ  
ไขมันที่สะสมอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของ  
ร่างกายในส่วนที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว  
เช่น ตะโพก หน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา  
ในกรณีที่ยังกินน้ำตาลไปอย่าง  
ต่อเนื่อง ไขมันจะสะสมเพิ่มพูนในเส้น  
เลือดตามอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ  
ไต การที่ไขมันสะสมในเส้นเลือดนั้น  
จะเกิดการอุดตันและมีผลให้เกิดอาการ  
ในส่วนของอวัยวะนั้น ๆ กลายเป็น  
สาเหตุของโรคอ้วน โรคเบาหวาน ถ้า  
เส้นเลือดอุดตันไม่สามารถไปหล่อเลี้ยง  
หัวใจได้ อาจเกิดภาวะหัวใจวายหรือ  
หัวใจล้มเหลว หากไม่สามารถไปหล่อ  
เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ อาจเกิด  
อาการอัมพาตได้

องค์การอนามัย  
โลกและกระทรวง  
สาธารณสุข  
กำหนดไว้ว่า  
ควรบริโภค  
น้ำตาลไม่เกิน  
วันละประมาณ 8-10  
ช้อนชา สำหรับผู้ใหญ่  
และ 6-8 ช้อนชาในเด็ก แต่คนไทย  
ในปัจจุบันบริโภคน้ำตาลโดย  
เฉลี่ยแล้ววันละประมาณ  
20 ช้อนชา จึงทำให้  
คนไทยเป็นโรค  
อ้วนกันมากขึ้น  
โดยเฉพาะเด็ก  
ไทยจากการบริโภค  
นมผงและขนม  
หวาน เครื่องดื่มหรือ  
จากน้ำตาลโดยตรง ซึ่ง  
เป็นต้นเหตุให้เกิดฟันผุและ  
ถ้าหากบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็น  
ประจำ จะส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนตามมา



การรับประทานหวานไม่ใช่สิ่งผิด และสามารถเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ หากร่างกายได้รับความหวานอย่างพอเหมาะพอดี เพื่อสุขภาพที่ดี ควรศึกษาใส่ใจการกินอาหาร ผักสดและผักเค็ม น้ำตาลลงในอาหารตั้งแต่วินาที โดยเลือกกินอาหารที่มีน้ำตาลน้อย การบริโภคหวานให้ถึงความพอดีจะทำได้หรือไม่ นั่น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันมากมายในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งต้องใช้ความพยายาม และระยะเวลาในการปรับเปลี่ยน เริ่มต้นโดยการให้ความสำคัญเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ไม่ติดที่รสชาติหวานอร่อยอย่างเดียว แต่คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารด้วย โดยพยายามเปลี่ยนประเภทของหวานค่อยไป โดยใช้สุขภาพเป็นแรงจูงใจในการลดปริมาณน้ำตาลลงในอาหารทั้งข้าวและหวาน รวมทั้งเครื่องดื่มในแต่ละวันลง

ในภาวะที่น้ำตาลขาดตลาดหรือมีการกักตุนน้ำตาล จึงเป็นภาวะดีในการช่วยโกลาสนี้ สำหรับผู้ที่กินหวานมาเริ่มปลูกฝังนิสัยการกินน้ำตาลเสียใหม่ในปริมาณที่น้อยลง ไม่ใช่เพื่อประหยัดเงินเท่านั้น แต่เพื่อสุขภาพของตัวเอง เพราะถ้าเราลดการกินหวานลงได้ในวันนี้ จะเป็นการช่วยในพฤติกรรมกรกินอาหารของเราในวันข้างหน้าอีกด้วย

เวลาน้ำตาลแพงขึ้นอาจจะ เป็นผลดีต่อสุขภาพโดยที่เราไม่รู้ตัว ก็เป็นไปได้ !!