

แพทย์ชี้ดื่มนมร่วมกับน้ำอัดลม ทำให้สูญเสียแคลเซียมในร่างกาย

วันที่ 9 พฤศจิกายน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน เปิดเผยผลสำรวจพฤติกรรมการดื่มนมของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ดร.นพตล กรรณิกา ผู้อำนวยการสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ กล่าวว่า จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 2,519 ตัวอย่าง ในเขต กทม. เชียงราย สุโขทัย สิงห์บุรี ราชบุรี บุรีรัมย์ ร้อยเอ็ด สกลนคร ตรัง นครศรีธรรมราช เมื่อปลายปี 2548 พบว่าเด็กนักเรียนและผู้ปกครองเกือบทั้งหมดทราบดีว่า หากไม่ดื่มนมจะมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และเมื่อสำรวจเครื่องดื่มของนักเรียนที่ดื่มในช่วง 7 วันที่ผ่านมา นักเรียน ป.4 ดื่มนมเบียร์มากที่สุด รองลงมา น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นมหวาน นมช็อกโกแลต น้ำหวาน ขณะที่นักเรียน ป.6 ดื่มนมจืดมากที่สุด รองลงมา น้ำอัดลม นมเบียร์ นมหวาน น้ำผลไม้ และนมช็อกโกแลต

นพ.สุริยเดว ทรีปาตี โฆษกเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน กล่าวว่า จากการสำรวจในสหรัฐอเมริกา พบว่าสัดส่วนการดื่มน้ำอัดลมเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วง 20 ปี ส่วนทางกับอัตราการดื่มนมที่ลดลงทั้งที่มีรายงานการยืนยันจากสมาคมแพทย์ในสหรัฐว่าผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมเสี่ยงเป็นโรคอ้วนมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มถึง 60 เท่า และการดื่มน้ำอัดลมร่วมกับนมจะทำให้กรดคาร์บอนิกในน้ำอัดลมขับแคลเซียมที่ได้จากนมออกจากร่างกาย ทำให้ประโยชน์ที่ควรได้รับจากนมเท่ากับศูนย์ และทำให้เสี่ยงกับโรคกระดูกพรุน ส่วนก๊าซที่อัดอยู่ในน้ำอัดลมยังทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กลายเป็นโรคกระเพาะได้ ซ้ำกรดที่อยู่ในน้ำอัดลมยังทำให้สารเคลือบฟันกร่อน

‘ฟังก์ชันนัลฟู้ดอาหารเสริมจากข้าว ช่วยระบบย่อยอาหารสกัดโรคภูมิแพ้

นายภคพงศ์ พรหมนุชาธิป ผู้จัดการโครงการสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (สนช.) กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (วท.) กล่าวว่า ฟังก์ชันนัลฟู้ด (Functional Food) คือ อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ นอกจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐานคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ แต่ยังให้ประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น ลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ตลอดจนมีผลต่อการเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ด้วย สนช.ร่วมกับ บริษัท เม็คโรฟิวส์ จำกัด ดำเนินโครงการนวัตกรรมด้านผลิตภัณฑ์เสริมอาหารฟังก์ชันนัลฟู้ด โดยการพัฒนาผลิตภัณฑ์แอลฟา พีเอสพี (alpha-PSP) จากข้าว

นายภคพงศ์กล่าวว่า สนช.ได้ให้การสนับสนุนทางวิชาการในการศึกษาหาข้อมูลถึง

คุณสมบัติของสารแอลฟา พีเอสพี เบื้องต้นพบว่าข้าวมีสารจำพวกพอลิแซคคาไรด์เปปไทด์ชนิดแอลฟา หรือ แอลฟา พีเอสพี (A-polysaccharide peptide; alpha-PSP) ซึ่งเป็นสารที่ประกอบไปด้วยส่วนของคาร์โบไฮเดรต และส่วนของโปรตีนอยู่ร่วมกัน ทั้งนี้ นอกจากสารดังกล่าวจะมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนทั่วไป คือ ให้พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ยังพบว่าสารดังกล่าวสามารถผ่านกระบวนการย่อยได้ง่ายกว่าปกติ จึงพร้อมที่จะซึมเข้าสู่ร่างกายและนำไปเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้ง ยังช่วยระบบกลไกการทำงานของร่างกายอื่นๆ อาทิ กระบวนการย่อยอาหาร ดูดซึมอาหาร และขนส่งอาหาร; ตลอดจนช่วยแก้ปัญหาโรคภูมิแพ้ ชะลอความชรา เป็นวัตถุดิบสำหรับลดการเสื่อมของข้อ ช่วยกำจัดสารพิษ และช่วยบำรุงระบบประสาทของร่างกาย