

น้ำตาลจากมะพร้าวเหมาะสำหรับคนต้องการอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำหรือไม่?



น้ำตาลจากมะพร้าว ถูกอ้างว่าเป็นน้ำตาลเพื่อสุขภาพจากธรรมชาติ เป็นน้ำตาลคาร์โบไฮเดรตต่ำและไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด และมีคุณสมบัติที่ยืดเยื้อยิ่งขึ้นๆ รวมทั้งอุดมด้วยแร่ธาตุ ลองมาดูรายละเอียดที่แท้จริงว่าน้ำตาลจากมะพร้าวคืออะไรและมีประโยชน์ตามคำกล่าวอ้างจริงหรือไม่

น้ำตาลจากมะพร้าวคืออะไร?

ปัจจุบันน้ำตาลที่เราซื้อจากร้านค้าทั่วไป (ไม่ว่าจะเป็นร้านขายของชำปกติหรือร้านอาหารเพื่อสุขภาพ) เป็นรูปแบบของน้ำตาลที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น อ้อย รากผักกาดฝรั่ง ต้นเมเปิ้ล น้ำหวานดอกไม้ (น้ำผึ้ง) ต้นอะกาเว่ (agave plants) ซึ่งให้ชนิดของน้ำตาลที่ค่อนข้างคล้ายกัน (ประมาณ 16 แคลอรีและน้ำตาล 4 กรัม ต่อช้อนชา) ซึ่งรวมถึงน้ำตาลมะพร้าว

น้ำตาลมะพร้าวผลิตจากน้ำหวานของดอกตูมมะพร้าวหรือจั่น มะพร้าวตูมจะถูกตัดและมีน้ำหวานไหลออกมา นำน้ำหวานนี้ไปเคี่ยวจะได้น้ำตาลคาราเมลที่มีสีคล้ายน้ำตาลทรายแดง (ยังมีน้ำตาลโตนด ซึ่งเป็นน้ำตาลที่คล้ายกันทำจากต้นตาลโตนด พืชชนิดปาล์มเช่นเดียวกับมะพร้าว)

ระดับน้ำตาลในเลือด (Glycemic) ของน้ำตาลจากมะพร้าวเป็นเท่าไร?

ประเด็นสำคัญด้านสุขภาพหลักที่เราสนใจ คือ ข้ออ้างว่าน้ำตาลมะพร้าวไม่เพิ่มน้ำตาลในเลือดเท่าน้ำตาลชนิดอื่นๆ มีรายงานจากสถาบันอาหารและโภชนาการประเทศฟิลิปปินส์ (the Philippines Food and

Nutrition Institute) ได้รับการอ้างอิงอย่างแพร่หลาย (แต่ก็มีการถอดออกจากอินเทอร์เน็ตในเดือน มีนาคม ปี ค.ศ. 2016) กล่าวว่า ดัชนีน้ำตาลของน้ำตาลจากมะพร้าวจัดทำโดยหน่วยงานมะพร้าวในฟิลิปปินส์ (the Philippine Coconut Authority) ที่คำนวณได้คือ Glycemic index จะเป็น 35 จาก 10 ตัวอย่างการทดสอบ ซึ่งตัวเลขนี้ค่อนข้างต่ำ มีการศึกษาที่คล้ายกันโดยมหาวิทยาลัยซิดนีย์วัดดัชนีน้ำตาล (glycemic index) ได้ 54 ซึ่งต่ำกว่าน้ำตาลชนิดอื่นๆ เล็กน้อย

ทำไมเราควรสงสัยตัวเลข 35? มี 2-3 สาเหตุของความเป็นไปได้ที่เกิดขึ้น คือ

1. ในรายงานไม่ได้บ่งชี้ถึงการตอบสนองของกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน ในการศึกษาเรื่องดัชนีน้ำตาล (glycemic index) ระบุเพียงการตอบสนองโดยเฉลี่ยของอาหาร แต่ไม่ได้ระบุถึงการตอบสนองในกลุ่มคนที่แตกต่างกัน (ซึ่งไม่ได้ทำการศึกษาของประเทศฟิลิปปินส์) เราไม่ทราบว่าคนอื่นๆ อีก 10 คนที่ไม่เข้าร่วมการทดสอบ มีการตอบสนองที่เปลี่ยนแปลงจากนี้หรือไม่?

บนฉลากของน้ำตาลมะพร้าวยี่ห้อหนึ่งชื่อว่า "Sweet Trees" มีข้อความที่แสดงความรับผิดชอบ ดังนี้ "ไม่เชื่อว่า Glycemic Index (GI) เป็นตัวบ่งชี้ความปลอดภัยของน้ำตาลต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน แม้ว่ามีข้อมูลแสดงว่าน้ำตาลมะพร้าวจะให้ระดับ Glycemic Index (GI) ต่ำถึง 35 แต่การทดสอบอื่นๆ ได้แสดงผลที่แตกต่าง เราเชื่อว่าเป็นผลแตกต่างตามธรรมชาติ เราจึงไม่รับรองให้ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน"

มีอุบัติการณ์ของคนที่มียกระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเมื่อบริโภคน้ำตาลมะพร้าวและผู้ที่ควรระวังมากที่สุดคือคนที่เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งทำการทดสอบการตอบสนองของอาหารที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดแทบทุกวัน? การทดสอบดัชนีน้ำตาล Glycemic Index (GI) จะเกิดประโยชน์สูงสุด ถ้าทำการตรวจสอบในผู้ใหญ่วัยหนุ่มสาวสุขภาพดีที่มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำตาลในเลือดน้อยสุดและในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ในผู้มีภาวะก่อนโรคเบาหวาน รวมถึงผู้มีสัญญาณของภาวะ โรคเบาหวาน ซึ่งมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน

2. ไม่มีคำอธิบายที่สอดคล้องกันว่าเหตุใดน้ำตาลมะพร้าวจึงแตกต่างจากน้ำตาลอื่นๆ โดยเฉพาะผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในเลือด ตามคำอธิบายลักษณะสินค้า น้ำตาลในน้ำตาลมะพร้าวมีส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นซูโครส (Sucrose with half fructose and half glucose) ดังนั้น อาจมีบางคนคาดว่า Glycemic Index (GI) น่าจะสูงถึง 60-65 มีคำอธิบายว่าจริงๆ แล้วเป็นฟรุกโทสมากกว่า (fructose) คล้ายกับน้ำตาลจากต้นอะกาเว่ (agave syrup) แม้ว่าฟรุกโทสจะไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด (แต่เป็นที่ต้นเหตุของปัญหาอื่นๆ) อาหารที่มีองค์ประกอบฟรุกโทสสูงๆ มักจะไม่ก่อให้เกิดการตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดที่สูงขึ้น แต่ฟรุกโทสที่มีความเข้มข้นสูงก็เปรียบได้กับสารให้ความหวานอื่นๆ เช่น น้ำผึ้ง น้ำเชื่อมเมเปิ้ล น้ำตาลอ้อย เป็นต้น

จึงไม่มีเหตุผลว่าทำไมน้ำตาลมะพร้าวจะสามารถทำหน้าที่แตกต่างจากน้ำตาลชนิดอื่นๆ ในร่างกาย ผู้อ่านคนไหนที่มีการทดสอบระดับน้ำตาลในเลือดหลังจากที่ใช้ผลิตภัณฑ์มะพร้าวและได้มีการเปรียบเทียบกับสารให้ความหวานอื่นๆ จะเป็นการดีหากแบ่งปันผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

น้ำตาลมะพร้าวอุดมไปด้วยแร่ธาตุจริงหรือ?

"น้ำตาลมะพร้าวอุดมไปด้วยแร่ธาตุ!" เว็บไซต์ที่ขายสินค้าชนิดนี้ได้กล่าวอ้างอย่างชัดเจน

คำอ้างนี้เป็นจริงแค่ไหน? ตามข้อมูลจากสถาบันวิจัยอาหารและโภชนาการของฟิลิปปินส์ (the Philippine Food and Nutrition Research Institute) กล่าวว่า ในครึ่งถ้วยของน้ำตาลมะพร้าวมีปริมาณของโพแทสเซียม (Potassium) มากกว่า 1000 mg (ปริมาณที่แนะนำประจำวันสำหรับผู้ใหญ่คือ 4700 มก.) แต่การบริโภคน้ำตาลมะพร้าวครึ่งถ้วยเพื่อให้ได้โพแทสเซียมเป็นการดีหรือไม่? ในหนึ่งช้อนชาจะมีโพแทสเซียม 43 mg ซึ่งถือว่าไม่เยอะเมื่อเทียบกับผักและเนื้อชนิดอื่นๆ ผักสีเขียวครึ่งถ้วยจะมีโพแทสเซียม 400-500 mg และในเนื้อสัตว์ 4 oz (113.36 g) ก็จะมีระดับโพแทสเซียมเท่าๆ กัน

ปริมาณของแร่ธาตุอื่นๆ ในน้ำตาลมะพร้าวครึ่งถ้วยมีจำนวนน้อยมากเมื่อเทียบกับน้ำตาลชนิดอื่นๆ เช่น ในน้ำตาลมะพร้าวครึ่งถ้วยมีแมกนีเซียม 29 มิลลิกรัมและ 2 มิลลิกรัมของสังกะสี (เปรียบเทียบกับผักโขมสุกครึ่งถ้วยมีแมกนีเซียมถึง 76 มิลลิกรัม)

ความกังวลอื่นๆ เช่น น้ำตาลมะพร้าวมีความยั่งยืนมากกว่าน้ำตาลชนิดอื่น?

"น้ำตาลมะพร้าว เป็นน้ำตาลที่ยั่งยืนมากที่สุดในโลก!" มีการอ้างถึงปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการผลิตอ้อย ซึ่งไม่เกิดกับการผลิตน้ำตาลมะพร้าว ต้นมะพร้าวสามารถให้การผลิตน้ำตาลมะพร้าวปีแล้วปีเล่าและจากเว็บไซต์อุตสาหกรรม น้ำที่ใช้เพื่อการเพาะปลูกจะน้อยลงทุกปี แต่ต้นมะพร้าวสามารถเจริญเติบโตได้ในทุกสภาพดินแม้กระทั่งชายหาด อย่างไรก็ตาม การผลิตน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเมเปิ้ลก็ไม่ได้มีผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมมากนัก

ประเด็นที่มีความสำคัญสำหรับแฟน ๆ ของเนื้อมะพร้าว น้ำกระทิ และน้ำมันมะพร้าว คือ เมื่อดอกมะพร้าวถูกเจาะเพื่อทำน้ำตาล ดอกมะพร้าว (SAP) ก็จะไม่เติบโตเป็นลูกมะพร้าว ซึ่งเกษตรกรจะได้รับเงินมากกว่าการทำน้ำตาลมะพร้าว บางส่วนของต้นไม้ที่กำลังจะเข้าสู่การผลิตเนื้อมะพร้าวถูกแทนที่ด้วยน้ำตาลมะพร้าว อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำไมราคาของเนื้อมะพร้าว น้ำกระทิ และน้ำมันมะพร้าวจึงมีราคาสูง

โดยสรุป

น้ำตาลมะพร้าวเป็นน้ำตาลที่มีราคาแพง ถ้ามันยังคงระดับคาร์โบไฮเดรตในร่างกายที่คุณกำหนดไว้ก็สามารถทดสอบกินต่อไปได้ แต่ให้แน่ใจว่ามีการวัดระดับน้ำตาลในเลือดของคุณตลอดเวลา อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำว่า มันจะดีกว่าน้ำตาลอื่นๆ โดยเฉพาะคนที่ต้องการมีระดับคาร์โบไฮเดรตต่ำในร่างกาย