

ลด ความอยาก น้ำตาล

วิธีหลีกเลี่ยงกับดักของน้ำตาล

น้ำตาลทรายแดงดีต่อสุขภาพหรือไม่?
สารทดแทนน้ำตาลสุขภาพดีกว่าหรือไม่?
มาคุยเรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับ
การลดน้ำตาลกันเถอะ!

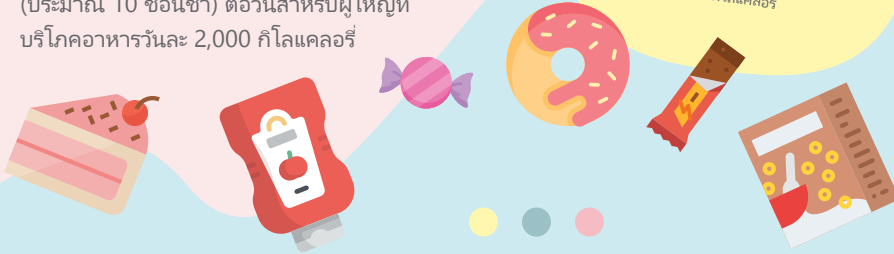


น้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว (โมโนแซ็กคาไรด์ และไดแซ็กคาไรด์) ซึ่งให้พลังงาน (น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี) การบริโภคแคลอรีมากเกินไปจากผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำตาลในปริมาณสูงสามารถทำให้เกิดการเพิ่มน้ำหนักและโรคอ้วนซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานและโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ

น้ำตาลอิสระ ประกอบไปด้วย โมโนแซ็กคาไรด์และไดแซ็กคาไรด์ทั้งหมดที่ถูกเติมลงในอาหาร และเครื่องดื่มโดยผู้ผลิต พ่อครัว หรือผู้บริโภค รวมถึง น้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติในน้ำผึ้ง น้ำเชื่อม น้ำผลไม้ และน้ำผลไม้เข้มข้น น้ำตาลถูกเติมลงในอาหารหลายชนิดเพื่อสร้างรสชาติ หรือเนื้อสัมผัส ให้มีความโดดเด่นนอกจากขนมหวาน เช่น ลูกกวาดและเค้ก แล้ว อาหารแปรรูปบางประเภท เช่น พลังงาน ซอส ซีเรียลอาหารเช้า ผลไม้แห้ง และผลไม้กระป๋อง เป็นต้น อาจมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างมาก อาหารบางชนิดที่มีไขมันต่ำ เช่น ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต อาจมีน้ำตาลมากกว่าสูตรดั้งเดิมเพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยขึ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดแนวทางที่แนะนำให้ประชาชน ลดการบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำตาลให้น้อยกว่า 10% ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับ ทั้งผู้ใหญ่ และเด็ก หรือผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำตาลประมาณน้อยกว่า 50 กรัม (ประมาณ 10 ช้อนชา) ต่อวันสำหรับผู้ใหญ่ที่บริโภคอาหารวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

การบริโภคน้ำตาลอิสระต่อวัน < 50 กรัม (น้ำตาลก้อนประมาณ 10 ก้อน)*
*สำหรับผู้ใหญ่ที่มีการรับประทานอาหารและ 2,000 กิโลแคลอรี



กับดักน้ำตาลในเครื่องดื่ม

การศึกษาที่ดำเนินการโดยศูนย์ความปลอดภัยด้านอาหารแสดงให้เห็นว่าหนึ่งในแหล่งหลักของการบริโภคน้ำตาลในช่องกมาจากเครื่องดื่ม รวมถึง น้ำอัดลม เครื่องดื่มจากชาผสม น้ำผลไม้/ผัก และเครื่องดื่มให้พลังงาน การระบุว่าเป็นน้ำตาลเพิ่มหรือไม่ ให้ตรวจสอบรายการส่วนผสมบนบรรจุภัณฑ์ก่อน ส่วนประกอบทั้งหมดจะถูกระบุเรียงตามน้ำหนักจากมากไปน้อย - ส่วนประกอบที่มีน้ำหนักมากที่สุดจะถูกระบุไว้ก่อน และส่วนประกอบที่มีน้ำหนักน้อยที่สุดจะถูกระบุไว้ท้ายสุด นอกจากคำว่า "น้ำตาล" หากข้อใด ๆ ต่อไปนี้ปรากฏในรายการส่วนผสม คุณก็จะทราบได้ว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลเติมเพิ่ม:

น้ำตาลทรายแดง	กลูโคส/เดกซ์โตรส	ฟรุกโตส	น้ำตาลไม่เข้มข้น
น้ำเชื่อมข้าวโพดฟรุกโตสสูง	น้ำผึ้ง	น้ำตาลผสม	แลคโตส
มอลโทส	กากน้ำตาล	น้ำตาลทราย/ซูโครส	ไซรัป



แม้แต่ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่ระบุว่า 'ไม่มีการเติมน้ำตาล' ก็อาจมีน้ำตาลอยู่ในผลิตภัณฑ์ปริมาณหนึ่ง เช่น น้ำผลไม้ ดังนั้น หากคุณต้องการทราบปริมาณน้ำตาลที่แท้จริงในเครื่องดื่มของคุณ คุณจะต้อง ดูที่ฉลากโภชนาการ บนบรรจุภัณฑ์ ปริมาณสารอาหารถูกระบุโดยอ้างอิงตาม "ปริมาณมาตรฐาน" ของเครื่องดื่ม มักแสดงเป็นต่อ 100 มล. หรือต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ดูปริมาณอ้างอิงบนฉลากโภชนาการก่อนตรวจสอบปริมาณน้ำตาล

ด้วยจังหวะชีวิตที่วุ่นวายในเมืองผู้คนจำนวนมากในท้องถิ่นจึงตัดสินใจรับการรับประทานอาหารนอกบ้านบ่อยครั้ง ซึ่งอย่างไรก็ตาม กลับย้อนกลับด้านโภชนาการหลายประการ เช่น การบริโภคน้ำตาลมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ หากรับประทานอาหารหรือซื้ออาหารบรรจุภัณฑ์ ควรจำเคล็ดลับต่อไปนี้เพื่อช่วยลดการบริโภคน้ำตาล:

ให้ความสนใจกับส่วนประกอบในอาหารและเลือกอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และโซเดียมต่ำเป็นพื้นฐานของอาหารที่มีสุขภาพดี

รับประทานอาหารจากธรรมชาติมากขึ้น แต่ผลิตภัณฑ์แปรรูปน้อยลง

ระวังปริมาณของอาหาร

อ่านฉลากโภชนาการ

เลือกผลิตภัณฑ์ที่เข้าร่วมโครงการฉลาก "เกลือ/น้ำตาล" สำหรับอาหารบรรจุห่อ

เลือกใช้บริการร้านอาหาร EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

ขอขนมปังปังหรือขนมปังม้วน /ขนมปังธรรมดาโดยไม่ทาเนย เครื่องดื่มที่ไม่ใส่น้ำตาลหรือใส่นมให้น้อยลง แยกของสดต่างหากหรือดื่มน้ำ และให้สังเกตส่วนผสมในไส้ขนมปัง

ยังสามารถรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลธรรมชาติ เช่น ผลไม้ และนมได้ตามปกติ รับประทานอาหารที่เติมน้ำตาลน้อยลง เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ขนมหวาน ผลไม้แห้ง เค้ก บิสกิต และช็อกโกแลต เป็นต้น

เมื่อสั่งหรือซื้ออาหารควรระวังปริมาณอาหาร หากมากกว่าปริมาณสำหรับบริโภคส่วนตัว ควรพิจารณาแบ่งปันกับผู้อื่น หรือสั่ง/ซื้ออาหารให้น้อยลง

อ่านรายการของส่วนผสม และฉลากโภชนาการของผลิตภัณฑ์ และเปรียบเทียบปริมาณน้ำตาลของผลิตภัณฑ์

เลือกผลิตภัณฑ์ที่มี 'โซเดียมต่ำ' และ 'น้ำตาลต่ำ' มากขึ้น



เลือกอาหารด้วย "3 ต่ำ" ได้แก่ อาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือต่ำ เพื่ออาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ



น้ำตาลบางชนิดดีต่อสุขภาพกว่าหรือไม่?

มีคำกล่าวว่า น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทรายแดงเข้ม น้ำผึ้ง และน้ำเชื่อมมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าน้ำตาลทรายขาว ในความเป็นจริง น้ำตาลเหล่านี้มีคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกัน เช่น น้ำตาล 1 กรัมให้พลังงานประมาณ 4 กิโลแคลอรี และมีสารอาหารอื่นๆ เพียงเล็กน้อย ร่างกายของเราจะเผาผลาญน้ำตาลที่ผ่านการแปรรูป (เช่น น้ำตาลทรายขาว) น้ำเชื่อม และน้ำตาลที่พบตามธรรมชาติในอาหาร (เช่น น้ำผึ้ง) ในลักษณะเดียวกัน การบริโภคน้ำตาลในปริมาณมากไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็จะให้พลังงานเกินความต้องการ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม หรือน้ำตาลทรายขาว ควรใช้ในปริมาณที่เหมาะสม



สารให้ความหวานแทนน้ำตาล – เป็นมิตรหรือศัตรู

การใช้สารให้ความหวานที่ไม่ใช่น้ำตาล (หรือ NSS ซึ่งมีรู้จักกันในชื่อสารให้ความหวานแทนน้ำตาล) มีการขยายตัวเพิ่มมากขึ้นในช่วงไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา นอกจากการใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารแล้ว ปัจจุบันยังเป็นส่วนผสมทั่วไปในอาหาร และเครื่องดื่มหลากหลายชนิด เช่น น้ำอัดลม ลูกกวาด หมากฝรั่ง โยเกิร์ต และของหวาน เป็นต้น

สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน เช่น แอสปาร์แตม แอสซัลเฟม และซูคราโลส เป็นสารเคมีที่มีแคลอรีต่ำ หรือไม่มีแคลอรี ใช้กันอย่างแพร่หลายในอุตสาหกรรมอาหาร เพื่อทดแทนน้ำตาลในการทำเครื่องดื่ม และอาหารมีความหวาน ผลิตภัณฑ์อาหาร และเครื่องดื่มที่มีพลังงานต่ำเช่นนี้อาจดูน่าสนใจสำหรับผู้ที่มีความควบน้ำหนัก ตัวอย่างเช่น แอสปาร์แตม 1 กรัมสามารถทดแทนน้ำตาลซูโครส 200 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี แทนที่จะเป็น 800 กิโลแคลอรีจากซูโครส

อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ใช้น้ำตาลอาจคิดว่าตนเองได้รับแคลอรีน้อยลง และมีแนวโน้มที่จะบริโภคอาหารอื่นมากขึ้น ดังนั้นแคลอรีที่สูญเสียไปจึงถูกทดแทนผ่านแหล่งอื่นการกระตุ้นตัวรับน้ำตาลมากเกินไปอาจนำไปสู่การใช้สารให้ความหวานสังเคราะห์บ่อย ๆ อาจทำให้ผู้คนไม่เชื่อมโยงความหวานกับการบริโภคพลังงานได้ ผลก็คือ พวกเขา อาจอยากบริโภคขนมหวานมากขึ้น และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้หลีกเลี่ยงการใช้สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงานเพื่อควบคุมน้ำหนักตัวหรือเพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่อาจเกิดมาจากการกินหวานเป็นประจำซึ่งชี้ให้เห็นว่าการใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (NSS) ไม่ให้ประโยชน์ระยะยาวในการลดไขมันในร่างกายทั้งในผู้ใหญ่ และเด็ก และอาจมีผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากการใช้น้ำตาล ในระยะยาว เช่น ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจและหลอดเลือดและการเสียชีวิตในผู้ใหญ่คำแนะนำตามเงื่อนไขนี้ใช้กับทุกคนยกเว้นผู้ที่โรคเบาหวานอยู่ก่อนแล้วผู้คนควรลดความหวานในอาหารทั้งหมดในชีวิตตั้งแต่เนิ่น ๆ เพื่อทำให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น



ข้อควรระวัง: ผู้ป่วยที่มีโรคทางพันธุกรรมที่เรียกว่า **ฟีนิลคีโตนูเรีย (PKU)** ไม่ควรบริโภคแอสปาร์แตมเพราะผู้ป่วยไม่สามารถย่อยสลายกรดอะมิโนฟีนิลอะลานีนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจทำให้สารนี้สะสมในระดับที่เป็นอันตราย และก่อให้เกิดความเสียหายต่อสมองอย่างรุนแรง ผู้ที่อ่อนไหวต่อสารให้ความหวานบางชนิด แนะนำให้ตรวจสอบรายการส่วนผสมเพื่อระบุการมีอยู่ของสารเหล่านั้น และหลีกเลี่ยงการบริโภค

บทสรุป:

วิธีที่ดีกว่าในการมีชีวิตที่มีสุขภาพดีคือการเลือกอาหาร และเครื่องดื่มที่มี น้ำตาลน้อย ไม่มีน้ำตาล หรือไม่เติมสารให้ความหวาน ผู้บริโภคสามารถอ้างอิงฉลากอาหารบนอาหารที่บรรจุสำเร็จรูปเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ การบริโภคน้ำตาล และสารให้ความหวานน้อยลงในอาหารของเราจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทั้งภาคการค้าและประชาชนมีการสนับสนุนให้ธุรกิจอาหารลดความหวานของอาหารโดยใช้ปริมาณน้ำตาล และสารให้ความหวานให้ น้อยลง ซึ่งเป็นขั้นตอนเพื่อให้ประชาชนสามารถปรับตัวเข้ากับรสชาติ ที่ปรุงรสน้อยได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป และในที่สุดสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหารของตนได้

