

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “น้ำตาลเทียม หากบริโภคมากเกินไปก็เกิดผลกระทบบ้างกับร่างกาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ปัจจุบันอาหารบางชนิดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องดื่มอัดลม มักเลี่ยงการใช้น้ำตาล โดยใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หรือ “แอสปาแตม” (Aspartame) ซึ่งแม้จะเป็นสารให้ความหวานแทน แต่หากบริโภคมากเกินไปก็เสี่ยงอันตรายกับร่างกายได้เช่นกัน ครับ/คะ

ล่าสุด องค์การอนามัยโลก (WHO) เตรียมประกาศว่าสารให้ความหวานแทนน้ำตาล “แอสปาแตม” (Aspartame) เป็นหนึ่งในสารก่อมะเร็ง ซึ่งข่าวดังกล่าวสร้างความตื่นตระหนกให้กับประชาชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มแบบไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาล 0% เพื่อต้องการควบคุมน้ำหนักไม่ให้ได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่ม แต่ยังมีรสชาติหวาน

ทั้งนี้ กรมอนามัยได้ให้ความเข้าใจเกี่ยวกับน้ำตาลให้ถูกต้องว่า น้ำตาลจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน น้ำตาลธรรมชาติที่ใช้ในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบขึ้นกับวัตถุดิบและกรรมวิธีที่ผลิต ทั้งน้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด น้ำตาลโตนด น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ และน้ำเชื่อม เป็นต้น

ส่วนน้ำตาลเทียม เป็นสารที่ผลิตขึ้นมาเพื่อแต่งเติมรสชาติหวานให้กับอาหารและเครื่องดื่มแทนน้ำตาลธรรมชาติ มีทั้งแบบที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน นิยมใช้ในผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและพลังงาน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวาน และผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก โดยสารให้ความหวานที่นิยมใช้กัน ได้แก่ แอสปาร์แตม แซ็กคาริน แอซีซัลเฟม โฟสเฟียม ซูคราโลส นีโอแทม

และแม้ว่าจะเป็นน้ำตาลธรรมชาติหรือน้ำตาลเทียม ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม หากกินในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ การกินน้ำตาลธรรมชาติมากเกินไปจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีภาวะน้ำหนักเกิน เสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น หรือหากบริโภคน้ำตาลเทียมเป็นประจำ ล้วนจะค้ำกับรสหวานที่มากเกินไป อาจจะทำให้ติดรสหวานและไม่สามารถควบคุมอาหารการกินได้

นอกจากนี้ ไม่แนะนำให้ใช้สารให้ความหวาน ในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรใช้ได้ ในปริมาณที่น้อยที่สุดหรือจำกัดการใช้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยพบว่า แม้สารให้ความหวานจะมีแคลอรีต่ำ แต่ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะกระตุ้นให้เกิดการผลิตเซลล์ไขมันมากขึ้น

ท่านผู้ฟังครับ/คะ การบริโภคความหวานให้พอดีกับร่างกาย ไม่ควรกินเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน โดยเด็กไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 4 ช้อนชา สำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา และควรจำกัดการกินสารให้ความหวานแทนน้ำตาลอย่างแอสปาร์แตม เลือกกินน้ำตาลจากธรรมชาติหรือน้ำตาลจากผลไม้สด เพราะมีประโยชน์และให้คุณค่าทางโภชนาการ แต่ไม่ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป ควรเลือกผลไม้หวานน้อย เช่น กล้วย แอปเปิล ส้ม ฝรั่ง แตงโม พร้อมทั้งการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดีนั่นเอง ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “น้ำตาลเทียม หากบริโภคมากเกินไปก็เกิดผลกระทบบ้างกับร่างกาย”

เรียบเรียงโดย อานนท์ นันตสุคนธ์ / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : กรมอนามัย