

ดื่มน้ำอัดลม ระวังกระดูกพรุน!

■ นำเสนอเมื่อ 15 ก.ค. 2551

ความกังวลเรื่องโรคกระดูกพรุนกำลังขยายวงกว้างขึ้น ล่าสุดสมาคมกุมารแพทย์สหรัฐฯ ระบุว่าเด็กอายุ 8 ขวบขึ้นไปในสหรัฐฯ ส่วนใหญ่ได้รับแคลเซียมในปริมาณไม่เพียงพอ จนเกิดความเสี่ยงกระดูกจะเปราะในช่วงที่กำลังพัฒนาสู่วัยผู้ใหญ่

ขณะเดียวกัน มูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติสหรัฐฯ ก็คาดการณ์ว่าประชากรชาวอเมริกันประมาณ 55% ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป กำลังทุกข์ทรมานกับโรคกระดูกพรุน หรือมีมวลกระดูกต่ำ ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน

งานวิจัยในสหรัฐฯ หลายชิ้น ยืนยันความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มน้ำอัดลม กับการที่แร่ธาตุในกระดูกมีความหนาแน่นต่ำ โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งสรุปว่า เด็กสาววัยรุ่นที่ดื่มน้ำอัดลม มีโอกาสกระดูกเปราะได้มากกว่าคนที่ไม่ดื่มถึง 5 เท่า!

แพทย์และนักวิจัยหลายคนตั้งสมมติฐานว่า กาเฟอีน กรดฟอสฟอรัส น้ำตาล หรือแม้กระทั่งการเติมโซดาลงในน้ำอัดลมหลายชนิด เป็นตัวการทำให้กระดูกเปราะ เพราะสารอาหารเหล่านั้นจะเข้าไปขัดขวางร่างกายไม่ให้ดูดซึมแคลเซียม ทำให้กลไกในร่างกายต้องดึงแร่ธาตุจำนวนมากที่จำเป็นต้องไข่ออกมาจากกระดูก

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญหลายคนมองว่า น้ำอัดลมจะมีผลกระทบต่อผู้ที่ดื่มในปริมาณมาก ก็ต่อเมื่อคนเหล่านั้นไม่บริโภคอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม และไม่ดื่มนมอย่างเพียงพอ

รายงานจากที่ประชุมสัณยแพทย์ทั่วไป ว่าด้วยเรื่องสุขภาพกระดูกและโรคกระดูกพรุนของสหรัฐฯ เมื่อปี 2547 มีมติตรงกันว่า ในขณะที่กาเฟอีนและกรดฟอสฟอรัส รบกวนการดูดซึมแคลเซียมในร่างกาย แต่ผลกระทบเหล่านี้ก็เป็นเรื่องเล็กน้อยที่แก้ไขได้ ด้วยการจำกัดอาหารและบริโภคแคลเซียมให้เพียงพอ

แคทเธอริน ทักเกอร์ นักระบาดวิทยาของศูนย์วิจัยโภชนาการด้านการเกษตรของสหรัฐฯ จากมหาวิทยาลัยทัฟส์ เชื่อว่า จำเป็นต้องมีการวิจัยระยะยาวเรื่องผลกระทบของการดื่มน้ำอัดลมให้มากขึ้น พร้อมเสนอแนะว่า กรดฟอสฟอรัสกระตุ้นการสูญเสียความหนาแน่นของแร่ธาตุในกระดูก ซึ่งแม้ผลกระทบจากการได้รับกรดฟอสฟอรัสจะมีเพียงเล็กน้อย แต่ก็สามารถสะสมในร่างกายได้ หากได้รับเป็นเวลานานติดต่อกันหลายๆ ปี

ขณะที่สมาคมเครื่องดื่มสหรัฐฯ (เอบีเอ) ออกมาวิจารณ์ผลการวิจัยหลายชิ้น ที่เชื่อมโยงการบริโภคน้ำอัดลมกับความหนาแน่นของกระดูก โดยโต้แย้งว่า ผลการศึกษาไม่ได้บ่งชี้ว่า

เด็กสาวเหล่านั้น ดื่มน้ำอัดลมก่อนที่กระดูกของพวกเขาจะเปราะ

เอบีเอย์ยังโต้แย้งรายงานของด็อกเตอร์ทักเกอร์ด้วยว่า
ไม่มีงานวิจัยชิ้นใดบ่งชี้ว่าทั้งกาแฟและกรดฟอสฟอรัส เป็นอันตรายต่อสุขภาพของกระดูก

ด้านนายโรแบร์โต ปาซิฟิชิ ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกพรุนของมหาวิทยาลัยอีโมรี ระบุว่า
การใช้ยาสเตียรอยด์ ประวัติครอบครัว การสูบบุหรี่และปัจจัยอื่นๆ
มีส่วนก่อให้เกิดโรคกระดูกพรุนมากกว่าการดื่มน้ำอัดลม

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกระดูกหลายคน
ได้ออกมาเตือนบรรดาผู้ป่วยให้จำกัดปริมาณการบริโภคน้ำอัดลม ด้วยเหตุผลทางสุขภาพทั่วไป
รวมถึงสุขภาพของกระดูก

ขณะที่เฟลิเซีย คูสมแมน ผู้อำนวยการด้านคลินิกของมูลนิธิโรคกระดูกพรุนแห่งชาติสหรัฐฯ แนะนำว่า
ผู้ป่วยสามารถดื่มน้ำอัดลมได้อย่างมากที่สุด 4 กระป๋องต่อสัปดาห์ และควรเลือกน้ำอัดลมประเภทไดเอท

ถึงที่สุดแล้ว ข้อถกเถียงเกี่ยวกับน้ำอัดลมและปัญหาสุขภาพก็ไม่ต่างไปจากไวน์ หรือเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ
ตราบดีที่มีเรื่องผลประโยชน์ทางการค้าเข้ามาเกี่ยวข้อง รับรองเรื่องนี้ไม่มีวันจบ
ดังนั้นคำตอบสุดท้ายจึงขึ้นอยู่กับผู้บริโภคแต่ละคน วายินดีจะเชื่อฝ่ายไหนมากกว่า

ที่มา <http://blog.spu.ac.th/chocolatkiss/2008/06/27/entry-1>