กินหวานอย่างไรไม่อันตราย

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ย. 2551

สารให้ความหวานที่ให้พลังงาน สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน หรือสารทดแทนความหวานที่เรียกว่า น้ำตาลเทียม น้ำตาลแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสารให้ความหวานที่ให้พลังงานต่ำ

คนไทยกินน้ำตาลได้แค่ไหน

น้ำตาลจัดเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ไม่มีเส้นใยอาหาร น้ำตาล 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ข้อแนะนำในการรับประทานน้ำตาล คือ จำกัดไว้ที่ 5-10% ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดในหนึ่งวัน ซึ่งตามหลักโภชนาการแนะนำให้กินน้ำตาลในปริมาณน้อยเช่นเดียวกับไขมันและเกลือ สำหรับคนไทยกองโภชนาการแนะนำว่าไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

คนส่วนใหญ่เมื่อรับประทานน้ำตาล ไม่ว่าจะในรูปเครื่องปรุงหรือขนมหวานมักลืมว่าน้ำตาลให้พลังงานเช่นเดียวกับข้าวและแป้ง จึงถือเป็นพลังงานส่วนเกินที่ร่างกายจะได้รับ น้ำตาลเพียง 1 ช้อนโต๊ะให้พลังงานถึง 48 กิโลแคลอรีซึ่งเท่ากับข้าวประมาณ ½ ทัพพี อีกทั้งยังไม่มีวิตามิน เกลือแร่ กากใยอาหารที่ร่างกายต้องการ ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไปจึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น ฟันผุ ไขมันในเลือดสูง อ้วนง่าย

สารให้ความหวานที่ให้พลังงานชนิดอื่นนอกเหนือจากน้ำตาลทรายและฟรุคโตส ได้แก่ น้ำเชื่อมจากข้าวโพด น้ำผลไม้หรือน้ำผลไม้เข้มข้น น้ำผึ้ง กากน้ำตาล (molasses) เด็กซ์โทรส (dextrose) และมอลโตส (maltose) มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดเช่นเดียวกับน้ำตาลทรายและฟรุคโตส นอกจากนี้ยังมีน้ำตาลแอลกอฮอล์ซึ่งมีผลต่อระดับน้ำตาลน้อยกว่าน้ำตาลทรายและคาร์โบไฮเดรตอื่นๆ แต่ถ้ากินมากจะรู้สึกไม่สบายท้องหรือท้องเสีย

8 วิธีลดน้ำตาล ลดโรค

1. หยุดเติมน้ำตาล เป็นวิธีง่ายที่สุดและเห็นผลในการลดน้ำหนักและพลังงาน แต่การหยุดกินน้ำตาลทันทีอาจทำได้ยาก จึงควรลดปริมาณน้ำตาลลงทีละน้อย เช่น ลดปริมาณน้ำตาลในชา กาแฟและนมที่ดื่มอยู่ หรืออาจใช้น้ำตาลเทียมซึ่งให้แคลอรีน้อยแทนน้ำตาล เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ขนมจุบจิบ ลูกอม ช็อคโกแลต เป็นต้น

2. อย่าหลงคารมคำโฆษณาว่าเป็น “น้ำตาลสุขภาพ” เช่น น้ำตาลทรายแดง เพราะไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลชนิดใดก็ล้วนให้พลังงานเท่ากัน

3. รับประทานผลไม้แทนขนมหวาน เพราะผลไม้มีวิตามิน แร่ธาตุ
และมีเส้นใยอาหารที่ช่วยลดหรือชะลอการดูดซึมน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน
แต่ควรจำกัดปริมาณเพียงวันละ 2 อุ้งมือ เพราะในผลไม้ก็มีน้ำตาลอยู่ด้วย และเลี่ยงดื่มน้ำผลไม้
เพราะจะได้รับน้ำตาลมากเกินความต้องการ

4. ลดหรือกำจัดคาร์โบไฮเดรตแปรรูป จำพวกขนมปังและเบเกอรี่ เส้นพาสต้าและของขบเคี้ยว
เพราะส่วนใหญ่ทำมาจากแป้งซึ่งจะเปลี่ยนไปเป็นน้ำตาลในเลือดได้เร็วพอๆ กับการกินกลูโคส
นอกจากนี้คาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้จะถูกเก็บสะสมเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันที่ร่างกายเก็บเป็นเสบียง

5. ระวังของว่างไร้ไขมัน จากความเชื่อผิดๆที่ว่า ถ้าอาหารไร้ไขมันจะไม่ทำให้อ้วน
ความจริงอาหารไร้ไขมันยังมีน้ำตาลและปริมาณแคลอรีสูง

6. อ่านฉลากอาหารเพื่อค้นหาน้ำตาลและไขมันไม่ดี
สำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือต้องการควบคุมปริมาณพลังงานที่ได้รับในแต่ละวัน
แต่ยังติดใจในรสหวานชนิดเลิกไม่ได้ อาจใช้สารให้ความหวานชนิดที่ให้พลังงานต่ำ
ในอาหารสำเร็จรูปหรือเครื่องดื่มที่มีสารให้ความหวานดังกล่าวมักระบุไว้บนฉลากว่า"ปราศจากน้ำตาล" หรือ "sugar free"

7. ระวังการใช้สารให้ความหวานเทียมหรือสารทดแทนความหวานมากเกินควร
เพราะอาจทำให้ร่างกายมีความอยากน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมากขึ้น

8. คำนวณปริมาณน้ำตาล
โดยอ่านข้อมูลโภชนาการที่แสดงปริมาณน้ำตาลทั้งหมดเป็นกรัมแล้วหารด้วยสี่
จะเท่ากับจำนวนช้อนชาของน้ำตาลที่กินเข้าไป

แม้รสหวานจะช่วยเพิ่มความกลมกล่อมให้กับอาหาร
แต่ถ้าบริโภคในปริมาณมากจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นของแถมตามมาได้

ที่มา **สนุก.คอม**