

## หวานน้อย... เพื่อสุขภาพ

ถ้าเราอยากให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ใน 1 วัน ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ จะมากบ้างน้อยบ้างแล้วแต่สภาพอาหารการกิน และวัฒนธรรมการกินอยู่ของแต่ละท้องถิ่น แต่สิ่งที่คนไทยเราควรปลูกฝังให้ระมัดระวังในการกิน เห็นจะเป็นเรื่องไขมัน และน้ำตาล แม้เราจะถูกสั่งสอนมามากต่อมากกว่า การทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล หรืออาหารรสหวานมาก ๆ จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลปริมาณมากนั้น จะทำให้อ้วน และเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ขอย้ำอีกครั้งว่าใช่ กลัวได้ แต่ไม่ควรหลีกเลี่ยงถึงขนาดไม่ทานแป้งและน้ำตาลกันเลย เพราะน้ำตาลเป็นสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และทำให้เรารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า สดชื่นต่าง ๆ ว่าถ้าวันไหนที่เรากินแป้งหรือน้ำตาลน้อยจะรู้สึกทันทีว่าร่างกายอ่อนล้า เจ็บขา หลายคนจึงเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานหลังจากที่ใช้พลังงานมาก ๆ บ้างก็พกลูกกวาดติดตัวเนื่องจากมีอาการหน้ามืดวิงเวียนบ่อยครั้ง ฉะนั้น เราควรหลีกเลี่ยงน้ำตาลในปริมาณมาก เพราะหากเรากินน้ำตาลมากจะทำให้มีน้ำตาลสะสมในร่างกายมาก ทำให้ร่างกายผลิตอินซูลิน มากตามไปด้วย ส่งผลสำหรับคนที่ เป็นโรคเบาหวาน และยังทำให้การทำงานของฮอร์โมนไม่สมดุล รวมทั้งภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดลง การทานน้ำตาลจึงควรจำกัดในปริมาณที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยเกินไป มีข้อแนะนำในการรับประทานน้ำตาล คือ จำกัดที่ 5-10 % ของพลังงานที่ได้รับทั้งหมดใน 1 วัน หรือควรรับประทานไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน (ประมาณ 24 กรัม) คนที่ทานหวานมากอยู่แล้วควรเลือกเครื่องดื่มที่ไม่ผสมน้ำตาลถ้าห้ามใจไม่ไหวลองเลือกดื่มแบบใช้น้ำตาลเทียม ส่วนคนที่ชอบดื่มนมด้วยนมหวาน คัสตาร์ด ไอศกรีม หรือขนมอบต่าง ๆ ลองเปลี่ยนเป็นผลไม้สดที่มีน้ำตาลตามธรรมชาติอยู่แล้ว และนานๆ จึงทานขนมเค็ม ขนมหวาน โดนัท ไอศกรีมหรือขนมอบต่าง ๆ สักครั้งจะดีต่อสุขภาพมากกว่า

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดนัทเค้กและโดนัท จากย่านตลาดการค้ารวม 5 ย่าน เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์หาปริมาณน้ำตาลทั้งหมด

ได้ผลตามตาราง ถึงคราวนี้อยู่ที่คุณว่าจะเลือกรับประทานกันอย่างไร.....

### ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในโดนัทเค้กและโดนัท

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในโดนัท (กรัม/ โดนัท 100 กรัม)
โดนัทเค้ก จากย่านสี่แยกคอกวัว	26.72
โดนัท จากย่านสะพานพระราม 8 ฝั่งพระนคร	28.50
โดนัทเค้ก จากย่านสะพานพระราม 8 ฝั่งธนบุรี	25.94
โดนัท จากย่านวังหลัง	25.21
โดนัท จากย่านพาหุรัด	33.06

วันที่วิเคราะห์ 9 ส. ค. 2554 วิธีวิเคราะห์ In-house method based on AOAC (2005), 982.14  
(NFI T 997)

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 8868088 หรือ [www.nfi.or.th/infocenter](http://www.nfi.or.th/infocenter)

