

# “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล” อันตรายต่อสุขภาพหรือไม่?

เมื่อเร็ว ๆ นี้ องค์การอนามัยโลกได้ออกมาให้เตือนเรื่องการใช้ “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล” ว่าเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งในการรับประทานในแต่ละครั้งไม่ได้ก่อให้เกิดผลประโยชน์ระยะยาวต่อร่างกายด้านการควบคุมหรือลดน้ำหนัก ไม่ว่าในผู้ใหญ่หรือเด็ก และยังเน้นย้ำอีกว่าไม่มีความจำเป็นต่อร่างกายและไม่มีคุณค่าทางอาหาร

อีกทั้งยังแนะนำให้รับความหวานจากผลไม้ในปริมาณที่เหมาะสมแทน และหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีสารปรุงแต่งอื่น ๆ โดยคำแนะนำดังกล่าวนี้ยกเว้นบุคคลซึ่งเป็นโรคเบาหวาน ซึ่ง “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล” คืออะไร เรามาทาคำตอบไปพร้อมกัน

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หรือ Sweetener เป็นวัตถุเจือปนอาหารชนิดหนึ่งที่ใช้เพิ่มความหวานให้กับอาหารและเครื่องดื่มแทนน้ำตาล มีทั้งแบบให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน โดยมักจะนิยมใช้ในผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและพลังงาน อย่างผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก

ขณะเดียวกัน สารให้ความหวานส่วนใหญ่มักใช้ในปริมาณที่เล็กน้อยเนื่องจากให้ความหวานกว่าน้ำตาลหลายเท่าและยังช่วยลดพลังงานที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย

## สารให้ความหวานแทนน้ำตาล มีแบบไหนบ้าง

### 1.สารให้ความหวานที่ให้พลังงาน ได้แก่ ฟรุคโทส (น้ำตาล

จากผลไม้) มอลทิทอล ซอร์บิทอล และ โซลิตอล สารให้ความหวานกลุ่มนี้ ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการ ควบคุมน้ำหนัก และ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### 2.สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน หรือให้พลังงานต่ำ

ได้แก่ ซูคราโลส สตีเวีย (สารสกัดจากหญ้าหวาน) แอสปาแตม อะซิซัลเฟม-เค และ แซคคาริน (ซันเทลกร) สารให้ความหวานกลุ่มนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

### ผลเสียของ “สารให้ความหวานแทนน้ำตาล”

- ในกลุ่มน้ำตาลแอลกอฮอล์ เช่น ซอร์บิทอล แมนนิทอล เป็นชนิดน้ำตาลที่ไม่สามารถย่อยได้หมด อาจเกิดอาการมวนท้อง ท้องอืด และท้องเสียได้
- การบริโภคสารให้ความหวานเป็นประจำ อาจจะทำให้เรารู้สึกติดรสหวานได้ ทำให้ไม่สามารถควบคุมอาหารการกินได้อย่างเต็มที่



- ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นไมเกรน ผู้ป่วยโรคลมชัก และเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี

- ในงานวิจัยของสมาคมหัวใจอเมริกัน พบว่า การรับประทานสารให้ความหวานแทนน้ำตาลแบบสังเคราะห์ เพิ่มความเสี่ยงกับการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง และความจำเสื่อม

- น้ำตาลเทียมบางชนิด หากบริโภคมากเกินไป อาจพบผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ, คลื่นไส้ วิงเวียน บางชนิดกระตุ้นการเกิดกรดในกระเพาะ เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระเพาะได้ คำแนะนำในการบริโภคน้ำตาล

- ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน
- แม้ น้ำผึ้งจะเป็นน้ำตาลที่พบในธรรมชาติ แต่หากบริโภคมากเกินไป จะทำให้ค่าไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงได้ เนื่องจากมีส่วนประกอบ ของน้ำตาลกลูโคสและฟรุคโทส
- สตีวีโอไซด์ (หญ้าหวาน) เป็นสารให้ความหวานที่ปลอดภัย ต่อผู้บริโภค ควรบริโภคไม่เกิน 4 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน

ขอบคุณข้อมูลอ้างอิงประกอบจาก : pobpad.com, rabbitcare.com, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์