

ถัดดีทหวาน ทำอย่างไรดี



ปัจจุบันกระแสรักสุขภาพกำลังเป็นอีกหนึ่งไลฟ์สไตล์ที่ได้รับความนิยม นอกจากวิธีการควบคุมการรับประทานอาหารในรูปแบบต่างๆ และการออกกำลังกาย ยังมีนวัตกรรมใหม่ๆ ของผลิตภัณฑ์ในท้องตลาดที่ต่างปรับตัวเป็นสินค้าทางเลือกเพื่อสุขภาพมากขึ้น อาทิ สูตรหวานน้อย หรือการใช้สารให้ความหวานอื่นแทนน้ำตาล เป็นต้น การควบคุมปริมาณน้ำตาลเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพ ควรให้ความสำคัญในการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลให้น้อยลง และควบคุมปริมาณการบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

ข้อมูลจาก **อาจารย์ ดร.ภญ.กัลยาณี โตนุ่ม ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** เปิดเผยว่า **ติดหวาน (sugar blues)** คืออะไร เราเข้าข่ายติดหวานหรือการเสพติดน้ำตาลหรือไม่ ติดหวานคือร่างกายมีความต้องการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานอยู่เสมอ หากไม่ได้รับประทานจะเกิดความรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ขาดสมาธิและมีความโหยหาของที่มีรสหวาน วิธีสังเกตอาการติดหวานมีดังนี้ (1) รู้สึกอยากรับประทานแต่ขนมหวาน ผลไม้รสหวาน หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล (2) เมื่อไม่ได้รับประทานอาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของแป้งหรือน้ำตาลจะรู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด (3) มีอาการหิวบ่อย หรือมักนึกถึงอาหารอยู่เสมอ (4) มีนิสัยรับประทานอาหารหวานต่อจากอาหารคาวเป็นประจำ (5) เติมน้ำตาลเพิ่มในอาหารคาวเกือบทุกงาน (6) ดื่มน้ำอัดลม

น้ำหวาน มากกว่า 1 แก้วต่อวัน

ความหวานเป็นอันตรายจริงหรือ

ความเป็นจริงแล้วหากเราสามารถรับประทานน้ำตาลในระดับที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ความหวานหรือน้ำตาลก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกายและยังเป็นสารที่ให้พลังงานกับร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่ทั่วโลกมักรับประทานน้ำตาลเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 10% ของพลังงานที่ควรได้รับ เช่น หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ต้องการพลังงานอยู่ที่ 1,600 กิโลแคลอรี/วัน ดังนั้นปริมาณที่บริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 160 กิโลแคลอรี หรือ 10 ช้อนชา/วัน (ปริมาณน้ำตาล 1 ช้อนชา เท่ากับ 4 กรัม และน้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี ดังนั้นน้ำตาล 1 ช้อนชา จะให้พลังงานประมาณ 16 กิโลแคลอรี) แต่ในผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รวมทั้ง





หากพิจารณาปริมาณน้ำตาลที่แนะนำให้รับประทานได้ที่ 6 ช้อนชา/วัน หรือไม่เกิน 24 กรัม/วัน อาจดูเหมือนว่าปริมาณดังกล่าวไม่ได้ดูน้อยมากจนเกินไป แต่ทราบหรือไม่ว่าเครื่องดื่มแต่ละชนิดให้น้ำตาลในปริมาณเท่าไรต่อหนึ่งบรรจุภัณฑ์ เริ่มจากชาสมุนไพรซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่นิยมมากในปัจจุบัน โดยเฉลี่ยจะมีปริมาณน้ำตาลอยู่ที่ 35-60 กรัม/แก้ว เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมมีปริมาณน้ำตาล 34-40 กรัม/กระป๋อง และเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน ชาชง หรือกาแฟต่างๆ ที่ระดับความหวานปกติ จะมีปริมาณน้ำตาลประมาณ 40-60 กรัม/แก้ว จะเห็นว่าหากรับประทานเครื่องดื่มดังกล่าวแค่วันละ 1 แก้ว โดยไม่ได้ลดความหวานลงปริมาณน้ำตาลก็เกินกว่าที่ควรจะได้รับในแต่ละวันแล้ว ทั้งนี้ยังไม่รวมน้ำตาลที่อยู่ในอาหารประเภทอื่นๆ อีก ดังนั้น หากต้องการลดความเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ จึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดหวานเพื่อสุขภาพดีแบบยั่งยืน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติดหวาน

- รับประทานอาหารให้ตรงเวลา โดยให้มีสารอาหารครบถ้วนและสัดส่วนที่เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงการบริโภคผลไม้แปรรูปหรือเครื่องดื่มแปรรูป เช่น น้ำผลไม้
- มีขวดน้ำเปล่าหรือแก้วน้ำที่ชื่นชอบ โดยให้บรรจุน้ำเปล่าลงไปแล้ววางไว้ใกล้ตัว และให้จิบน้ำเปล่าบ่อยๆ
- ค่อยๆ ปรับความหวานลดลง โดยการสั่งเครื่องดื่มหวานน้อย และงดการปรุงน้ำตาลเพิ่มในอาหารทุกมื้อ
- ลดการซื้อของหวานหรือเครื่องดื่มรสหวานกักตุนไว้ที่บ้านหรือที่ทำงาน และเลือกซื้อของว่างที่มีประโยชน์แทน
- สังเกตปริมาณน้ำตาล และอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนการเลือกซื้อ

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคจากการบริโภคน้ำตาลที่มากเกินไป องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำว่าควรบริโภคน้ำตาลให้น้อยกว่า 5% ของพลังงานที่ควรได้รับ หรือประมาณ 5 ช้อนชา/วัน ซึ่งมีความสอดคล้องตามที่กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ คือ ปริมาณน้ำตาลไม่ควรเกิน 24 กรัม/วัน หรือ 6 ช้อนชา/วัน ทั้งนี้ หากต้องการลดความเสี่ยงจากโรคทางหัวใจและเมแทบอลิก (cardiometabolic disease) ซึ่งเป็นอันตรายจากผลข้างเคียงที่ตามมาจากการบริโภคน้ำตาล ควรจำกัดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลให้น้อยกว่า 1 แก้ว (ประมาณ 200-355 มิลลิลิตร)/สัปดาห์ ด้วย

รู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มต่างๆ มีน้ำตาลเท่าไร

● หากิจกรรมทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจในการอยากความหวาน เช่น การออกกำลังกาย ดูหนัง ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ เป็นต้น

โดยสรุปการติดกินหวานมีผลต่อสุขภาพอย่างมากและควรให้ความสำคัญในการควบคุมปริมาณน้ำตาลที่บริโภค ผู้รักสุขภาพสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/>

หลายคนอาจไม่ทราบว่า 77% ของโลหิตที่ได้รับจากการบริจาคโลหิตถูกนำไปช่วยผู้ป่วยที่สูญเสียเลือดเฉียบพลัน เช่น ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ, ผู้เข้ารับการผ่าตัด และคลอดบุตร เพราะผู้ที่เสียเลือดจำนวนมาก อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับโลหิตให้ทันที่ หากคุณมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง **ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย** อยากชวนมาร่วมบริจาคโลหิตอย่างสม่ำเสมอทุก 3 เดือน หรือปีละ 4 ครั้งสำรองคงคลังให้กับผู้ป่วย การบริจาคโลหิต เป็นการสละโลหิตส่วนที่ร่างกายยังไม่จำเป็นต้องใช้มาให้กับผู้ป่วย โดยไม่ก่อให้เกิด

เกิดอันตรายใดๆ แก่ร่างกาย ทั้งนี้ ขอเชิญร่วมบริจาคโลหิตทั่วประเทศได้ที่ ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย ถนนอังรีดูนังต์, หน่วยรับบริจาคโลหิตประจำที่ ได้แก่ สถานีกาชาด 11 วิเศษนิยม (บางแค) เดอะมอลล์ สาขาบางแค สาขาบางกะปิ สาขางามวงศ์วาน สาขาท่าพระ ศูนย์การค้ำดิเอ็มโพเรียม และบ้านทรงไทย (ย่านวงศ์สว่าง), ภาคบริการโลหิตแห่งชาติ 12 แห่งทั่วประเทศ ได้แก่ จังหวัดลพบุรี ชลบุรี ราชบุรี นครราชสีมา ขอนแก่น อุบลราชธานี นครสวรรค์ พิษณุโลก เชียงใหม่ นครศรีธรรมราช (ทุ่งสง) สงขลา และภูเก็ต, โรงพยาบาลสาขาบริการโลหิตทั่วประเทศ โดยสอบถามรายละเอียดได้ที่ฝ่ายจัดหาผู้บริจาคโลหิตและสื่อสารองค์กร ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย โทร.02-2564300, 02-2639600-99 ต่อ 1101, 1760, 1761 หรือ www.blooddonationthai.com

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ จักรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ