

น้ำตาลในขนมได้หวัน

ขนมได้หวัน เครื่องดื่มที่ใช้ใบชาที่มีแหล่งกำเนิดจากได้หวันมาชงเป็นชาดำร้อนผสมเข้ากับนมสด น้ำตาลหรือน้ำเชื่อม ครีมเทียม เมื่อนี้ตั้งเป็นพลูแตกในกลุ่มวัยรุ่นและคนวัยทำงานในไทย หนาวร้อนของเมืองไทยแบบทุกวันนี้ที่อากาศร้อนมากจนระอุ หากดื่มขนมได้หวันใส่น้ำแข็งเย็นๆ สักแก้ว จะทำให้สดชื่นและได้รสหวานชื่นฉ่ำใจ ทว่า สิ่งที่จะขอเตือนในวันนี้ คือ น้ำตาลที่มีอยู่ในขนมได้หวัน แม้น้ำตาลจะมีประโยชน์ คือ ให้พลังงานแก่ร่างกายและสมอง กระตุ้นการหลั่งสารเคมีในสมอง ทำให้สดชื่น กระปรี้กระเป่าและช่วยให้อารมณ์ดี แต่หากได้รับในปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ก็เกิดโทษได้ เช่น ก่อให้เกิดโรคฟันผุ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และความดันสูง องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใน 1 วัน ผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี เช่น เด็ก ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ไม่ควรได้รับน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายเกิน 4 ช้อนชา (16 กรัม) ส่วนผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี เช่น วัยรุ่นหญิง ชายและวัยทำงาน ไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม) ต่อวัน แล้วในขนมได้หวันที่เราซื้อดื่มทุกวันนี้ 1 แก้ว มีน้ำตาลปริมาณเท่าไร? คอลัมน์นี้มันมากับอาหารมีคำตอบ สถาบันอาหารได้เก็บตัวอย่างขนมได้หวัน (สูตรหวานปกติ) จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด ผลการวิเคราะห์พบว่าในขนมได้หวัน 1 แก้ว มีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดอยู่ในช่วง 21.12 – 37.02 กรัม ซึ่งมีอยู่ 3 ตัวอย่างที่พบว่ามีปริมาณน้ำตาลทั้งหมด เกิน 24 กรัม หรือเกินปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ได้รับต่อวัน เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้ขอแนะนำ สาวกขนมได้หวันทั้งหลาย ควรสั่งขนมได้หวันแบบหวานน้อย หรือหวาน 50% หรือซื้อจากร้านที่มีสัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพจะดีกว่า เพื่อให้ได้รับน้ำตาลไม่เกินความต้องการของร่างกาย อย่าลืมนะว่า ในหนึ่งวันเรายังได้รับน้ำตาลจากอาหารชนิดอื่นๆ ที่เราทานเข้าไปด้วย ลดหวาน ลดโรค

ผลวิเคราะห์น้ำตาลทั้งหมดในขนมได้หวัน (สูตรหวานปกติ)

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ 1 แก้ว)
ขนมได้หวัน ร้าน 1 ย่านคลองสาน กทม.	34.79
ขนมได้หวัน ร้าน 2 ย่าน คลองสาน กทม.	31.48
ขนมได้หวัน ร้าน 3 ย่าน คลองสาน กทม.	21.12
ขนมได้หวัน ร้าน 4 ย่านบางกอกน้อย กทม.	21.88
ขนมได้หวัน ร้าน 5 ย่านบางพลัด กทม.	37.02

วันที่วิเคราะห์ 27-30 ม.ค. 2566 วิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC (2019) 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>