

น้ำตาล... กับเครื่องดื่มสำเร็จรูป

น้ำตาล นับเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย หากเราได้รับน้ำตาลเพียงเล็กน้อยถือว่าปกติ เพราะนอกจากจะให้พลังงานแล้ว น้ำตาลยังช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง แต่การได้รับน้ำตาลจากการทานอาหารมากเกินไปไม่ใช่เรื่องดี

ในชีวิตประจำวันของเรานั้นใน 1 วัน จะได้รับน้ำตาลจากทั้งอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ นับไม่ถ้วน ทั้งชา กาแฟ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว อาหารคาวและขนมหวานชนิดต่างๆ แทบจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย โดยเฉพาะเครื่องดื่มสำเร็จรูปบรรจุขวดและกล่องแช่เย็น ที่วางขายตามท้องตลาด ซุปเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ ที่หลายท่านอาจไม่รู้ว่ามีการเติมน้ำตาลลงไปปริมาณที่ไม่น้อยเลยทีเดียว

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างเครื่องดื่มสำเร็จรูปชนิดต่างๆ จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ จากห้างสรรพสินค้าและซุปเปอร์มาร์เก็ตในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางด้านล่าง เห็นอย่างนี้แล้วขอเตือนว่าเลือกดื่มกันให้พอเหมาะ พอดี เพราะผลวิเคราะห์บอกเราได้อย่างชัดเจนว่า เครื่องดื่มสำเร็จรูปเพียง 1 ขวด เราก็จะได้รับน้ำตาลไปไม่ต่ำกว่า 3 ช้อนชา นี่ยังไม่รวมน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารอื่นๆ ที่ทานเข้าไปอีก

แม้ปัจจุบันไทยยัง **ไม่มีการกำหนดปริมาณ “น้ำตาล” ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน** แต่กรมอนามัย แนะนำว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่อยู่ในประเภท **ควรบริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น** ไม่ควรเกิน 4, 6 และ 8 ช้อนชา ในคนที่ต้องการพลังงานวันละ 1600, 2000 และ 2400 กิโลแคลอรี หากไม่เลือกดื่มกันให้พอเหมาะ พอดีแล้ว เราก็จะได้รับของแถม เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และ เบาหวานชนิดที่ 2

ซึ่งเป็นผลพวงจากการบริโภคน้ำตาลเยอะเกินความจำเป็นกันไปเต็มๆ

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในเครื่องดื่มสำเร็จรูป

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
	(กรัม/ 1 ขวดหรือกล่อง)	(ช้อนชา/ 1 ขวดหรือกล่อง)
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ยี่ห้อ 1 (150 มิลลิลิตร/ ขวด)	11.18	3
เครื่องดื่มหวานหางจระเข้ กลิ่นองุ่น ยี่ห้อ 2 (365 มิลลิลิตร/ ขวด)	42.05	11
เครื่องดื่มน้ำจืดเลี้ยง ยี่ห้อ 3 (400 มิลลิลิตร/ ขวด)	83.08	21
ชามะนาวสำเร็จรูป ยี่ห้อ 4 (445 มิลลิลิตร/ ขวด)	53.40	13
ชานมพร้อมดื่ม ยี่ห้อ 5 (250 มิลลิลิตร/ กล่อง)	26.08	7

วันที่วิเคราะห์ 18 - 20 ต.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC(2012) 982.14 ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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