

## น้ำตาลกับช็อกโกแลต

หากวันนี้เราถามว่าขนมหวานยอดฮิตของบรรดาวัยรุ่น วัยใส ที่นิยมซื้อทานคืออะไร

คิดว่าต้องมี ช็อกโกแลต ติดอยู่ในความนิยม 1 ใน 5 แน่แน่นอน

ช็อกโกแลต เป็นของหวานทานเล่นที่ผลิตมาจากเมล็ดโกโก้ที่นำมาปรุงแต่งรสชาติให้มีความหวาน และเติมส่วนผสมอื่นๆ เข้าไปสร้างรสชาติให้น่าหลงใหล

ช็อกโกแลตที่เราเห็นมีหลายประเภท เช่น ช็อกโกแลตดำ คือช็อกโกแลตที่ไม่ได้เพิ่มนมเป็นส่วนผสม มีสารฟลาโวนอยด์ เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ป้องกันมิให้เกิดไขมันสะสมที่ผนังหลอดเลือดหัวใจ ที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจเลือดตีบ และช่วยป้องกันมิให้เกล็ดเลือดแข็งตัว

ช็อกโกแลตนม มีการเติมเนยโกโก้ นม น้ำตาลเป็นส่วนผสม

ช็อกโกแลตแทบทุกชนิดจะเพิ่มความหวานจากนม และน้ำตาลเข้าไปเพื่อให้เกิดรสชาติกลมกล่อม เมื่อเราทานช็อกโกแลตจะรู้สึกสดชื่นเพราะได้รับน้ำตาลเป็นสารที่ให้พลังงาน

แต่หากทานในปริมาณที่มากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น

ทำให้เกิดภาวะโรคอ้วน และโรคที่เกิดต่อเนื่องจากความอ้วน ได้แก่ เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ

เด็กๆ ก็ไม่ควรทานมากเพราะจะทำให้ฟันผุ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคน้ำตาล

ที่เติมในอาหารไม่ควรเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน จึงจะเหมาะสมและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ขณะที่สหรัฐฯ แนะนำให้คนแต่ละวัยไม่ควรได้รับน้ำตาลที่เติมลงไป ในอาหารและเครื่องดื่มเกินกำหนด คือ เด็กวัยก่อนเรียน และวัยเรียน ไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา/วัน วัยรุ่นไม่เกิน 5 ช้อนชา/วัน และผู้ใหญ่สุขภาพปกติไม่เกิน 8 ช้อนชา/วัน และผู้สูงอายุไม่เกิน 3 ช้อนชา/วัน

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างช็อกโกแลตนม จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ

เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปริมาณน้ำตาลทั้งหมดที่มีในช็อกโกแลต ผลที่ได้ตามตารางด้านล่าง จะเห็นว่าใน 1 วัน เพียงแค่เราทานช็อกโกแลต 1 ถุง ก็ได้รับน้ำตาลในปริมาณพอเหมาะต่อร่างกายแล้ว

นี่ยังไม่รวมถึงน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารอื่นๆ อีก เห็นอย่างนี้แล้วผู้ชื่นชอบช็อกโกแลต

ควรยับยั้งซึ่งใจกันบ้าง อย่าตามใจปากกันจนเกินไป จะได้ห่างไกลโรค\_///

### ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในช็อกโกแลต

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
	กรัม/ 1 ถุง	ช้อนชา/ 1 ถุง
ช็อกโกแลตนม ยี่ห้อ 1 (40 กรัม/1 ถุง)	22.28	6
ช็อกโกแลตนมไส้คาราเมลและนุกัต ยี่ห้อ 2 (36 กรัม/1 ถุง)	21.93	5
ช็อกโกแลตนม ยี่ห้อ 3 (100 กรัม/1 ถุง)	57.30	14
ช็อกโกแลตนมผสมอัลมอนด์นุกัตรสน้ำผึ้ง ยี่ห้อ 4 (35 กรัม/1 ถุง)	22.55	6
ช็อกโกแลต ยี่ห้อ 5 (31 กรัม/1 ถุง)	15.08	4

วันที่วิเคราะห์ 3-8 พ.ย. 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/>