

ระวัง !!! น้ำตาลใน “ชาเย็น”

ชาไทย หรือที่รู้จักกันว่า ชาเย็น ตั้งเดิมนั้นใช้ชาชิลอนมาชงแบบเข้มข้น แต่ด้วยความที่เป็นชาราคาแพง คนไทยจึงใช้ใบเมี่ยงแห้ง (ต้นชาพื้นเมือง) มาใส่ผสมอาหารสีแดงและเหลือง กลายเป็นชาที่เห็นในปัจจุบัน

คนไทยส่วนใหญ่นิยมดื่มกันแบบเย็น ที่เราเรียกว่า ชาเย็น โดยนำใบชามาชงด้วยน้ำร้อน เติมน้ำตาลนิด นมข้นหวานหน่อย และเหยาะนมจืดเข้าไป

ทำให้ได้ชาเย็นที่มีรสชาติหวานมัน ละมุนลิ้น และกลมกล่อม ที่หอมกลิ่นชา

ชาเย็น เป็นเมนูที่มีขายทั้งในร้านหจก. รถเข็นริมทาง ร้านค้าตามห้างสรรพสินค้า และตามตลาดนัด คนที่ชื่นชอบจะดื่มกันอยู่ที่วันละ 1 – 2 แก้ว บางคนก็แล้วแต่โอกาส ขนาดของแก้วปกติทั่วไปที่ชงขายอยู่ที่ประมาณ 250 มิลลิลิตร ทว่าในความหวานมัน ละมุนลิ้นของชาเย็นนั้น

หลายท่านอาจไม่ได้ตระหนักว่า ปริมาณน้ำตาลที่มีอยู่ในชาเย็นที่เราดื่มทุกวันนี้ มีมากน้อยแค่ไหน

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มเก็บตัวอย่างชาเย็น ที่จำหน่ายในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาตรวจวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (ได้แก่ ฟรักโทส, กลูโคส, ซูโครส, มอลโทส, แล็กโทส) ผลที่ได้ดังตารางด้านล่าง หากคำนวณโดยประมาณพบว่าในชาเย็น 1 แก้ว (ขนาด 250-300 มิลลิลิตร) จะมีน้ำตาลทั้งหมดในปริมาณ 53.27 - 67.14 กรัม หรือประมาณ 13 – 16.79 ช้อนชา

นี่ยังไม่รวมที่จะได้รับจากอาหารชนิดอื่นๆ ที่ทานอีก

ปกติปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 6-8 ช้อนชา (ตามความเหมาะสมของอายุ) หรือในปริมาณ 24 - 32 กรัมต่อวัน

ฉะนั้น ท่านที่ดื่มชาเย็นวันละ 2 แก้ว หรือมากกว่า ถ้ายังถามว่าอ้วนได้อย่างไร เป็นเบาหวานได้อย่างไร เห็นจะหาสาเหตุได้ไม่ยาก วันนี้ หากต้องการห่างไกลจากโรคอ้วน ความดัน เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง ขอแนะนำให้ดื่มแต่พอดี

อาจเพียงวันละแก้วตามความอยากและความชอบ เพื่อความแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี !!!

ผลวิเคราะห์ ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในชาเย็น

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ 100 มิลลิลิตร)	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ ชาเย็น 1 แก้ว)
ชาเย็นบรรจุแก้ว ร้าน 1 ย่านจรัญสนิทวงศ์	23.97	59.92
ชาเย็นบรรจุถุง ร้าน 2 ย่านพระราม 8	25.93	64.82
ชาเย็นบรรจุถุง ร้าน 3 ย่านปิ่นเกล้า	23.81	59.52
ชาเย็นบรรจุขวด ร้าน 4 ย่านปิ่นเกล้า	21.31	53.27
ชาเย็นบรรจุถุง ร้าน 5 ย่านปิ่นเกล้า	22.38	67.14

วันที่วิเคราะห์ 24-30 เม.ย. 2561 วิธีวิเคราะห์ FDA-BAM Online, 2013 (Chapter 4)

In-house method T997 based on AOAC (2012) 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

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