

กรมอนามัย ชี้ ความหวาน มีประโยชน์หรือโทษขึ้นอยู่กับปริมาณ



นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากกรณีที่มีข่าวว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) เตรียมประกาศว่าสารให้ความหวานแทนน้ำตาล ‘แอสปาร์แตม (Aspartame)’ เป็นหนึ่งในสารก่อมะเร็งซึ่งได้สร้างความตื่นตระหนกให้กับประชาชนเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มแบบไม่มีน้ำตาลหรือน้ำตาล 0% เพื่อต้องการควบคุมน้ำหนักไม่ได้รับพลังงานจากน้ำตาลเพิ่มแต่ก็ยังติดได้รสชาติหวานอยู่ กรมอนามัยจึงอยากชี้ให้ประชาชน เข้าใจเกี่ยวกับน้ำตาลให้ถูกต้อง น้ำตาลจัดเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง เป็นสารอาหารที่ให้พลังงาน น้ำตาลธรรมชาติ (Sugar) ที่ใช้ในปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบขึ้นกับวัตถุดิบและกรรมวิธีที่ผลิตทั้งน้ำตาลทราย น้ำตาลกรวด น้ำตาลโตนด น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ และ น้ำเชื่อม เป็นต้น ส่วนน้ำตาลเทียม (Artificial Sweeteners) เป็นสารที่ผลิตขึ้นมาเพื่อแต่งเติมรสชาติหวานให้กับอาหารและเครื่องดื่มแทนน้ำตาลธรรมชาติ มีทั้งแบบที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน นิยมใช้ในผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและพลังงาน เช่น ผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนัก โดยสารให้ความหวานที่นิยมใช้กัน ได้แก่ แอสปาร์แตม (Aspar-

tame) แซ็กคาริน (Saccharin) แอซีซัลเฟม โฟแทสเซียม (Acesulfame potassium) ซูคราโลส (Sucralose) นีโอแทม (Neotame)

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า ทั้งน้ำตาลธรรมชาติและน้ำตาลเทียมควรกินในปริมาณที่เหมาะสม หากกินในปริมาณที่มากเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ การกินน้ำตาลธรรมชาติมากเกินไป จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีภาวะน้ำหนักเกิน สูญต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น หรือหากเราบริโภคน้ำตาลเทียมเป็นประจำ ล้วนจะคุ้นกับรสหวานที่มากเกินไป อาจจะทำให้ติดรสหวานและไม่สามารถควบคุมอาหารการกินได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นไมเกรน ผู้ป่วยโรคลมชัก และเด็ก ซึ่งเด็กต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะกินอาหารและเครื่องดื่มในปริมาณมากเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อน้ำหนักตัว โดย American Diabetes Association (ADA) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สารให้ความหวาน คือ ไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรใช้ได้ปริมาณที่

น้อยที่สุดหรือจำกัดการใช้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยพบว่า แม้สารให้ความหวานจะมีแคลอรีต่ำ แต่ส่งผลให้เราน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะกระตุ้นให้เกิดการผลิตเซลล์ไขมันมากขึ้นอีกด้วย

“ดังนั้น หากร่างกายต้องการความหวาน ควรกินน้ำตาลแต่พอดี คือ ไม่ควรกินเกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ร่างกายได้รับต่อวัน โดยเด็กไม่ควรกินน้ำตาลเกิน วันละ 4 ช้อนชา และสำหรับผู้ใหญ่ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา และควรจำกัดการกินสารให้ความหวานแทนน้ำตาล อย่างแอสปาร์แตม ซูคราโลส อะเซซัลเฟมเค และแซ็กคาริน เลือกกินน้ำตาลจากธรรมชาติหรือน้ำตาลจากผลไม้สด เพราะมีประโยชน์และให้คุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลายอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร และไฟโตนิวเทรียนท์ แต่ถึงแม้ว่าน้ำตาลในผลไม้จะมีคุณค่าต่อร่างกาย แต่ไม่ควรรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานจัดมากเกินไป ควรเลือกผลไม้หวานน้อย เช่น กล้วย แอปเปิ้ล ส้ม ฝรั่ง สาลี่ แตงโม สตรอว์เบอร์รี่ และออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

อันความดีนั้นย่อมเป็นอาภรณ์ เป็นอิสริยยศ(ยศคือความเป็นใหญ่)
ของคนดี เพราะคนดีย่อมเห็นความดีนี้แหละเป็นยศอันยิ่งใหญ่ และย่อมพอใจ
ประดับความดีเป็นอาภรณ์ จึงกล่าวได้ว่าความ ดีนั้นเป็นอิสริยาภรณ์ของ
คนดี



ที่มา: ขอขอบคุณ: กรมอ นามัย



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

