

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 (Aspartame) แซ็กคาริน (Saccharin) และซีซัลเฟม โทแทลเซียม

(Acesulfame potassium) ซูคราโลส (Sucralose) นีโอแทม (Neotame)

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า ทั้งน้ำตาลธรรมชาติและน้ำตาลเทียมควรกินในปริมาณที่เหมาะสม หากกินในปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ การกินน้ำตาลธรรมชาติมากเกินไป จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง มีภาวะน้ำหนักเกิน สูญต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น หรือหากเรบริโภคน้ำตาลเทียมเป็นประจำ ล้วนจะคุ้มกับรสหวานที่มากเกินไป อาจจะทำให้ดีตรสหวานและไม่สามารถควบคุมอาหารการกินได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่เป็นไมเกรน ผู้ป่วยโรคลมชัก และเด็ก ซึ่งเด็กต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะกินอาหารและเครื่องดื่มในปริมาณมากเมื่อเทียบกับปริมาณที่แนะนำต่อน้ำหนักตัว โดย American Diabetes Association (ADA) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สารให้ความหวาน คือ ไม่แนะนำให้ใช้ในเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 2 ปี ส่วนหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตรใช้ได้ไม่ปริมาณที่น้อยที่สุดหรือจำกัดการใช้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยพบว่า แม้สารให้ความหวานจะมีแคลอรีต่ำ แต่ส่งผลให้เรา

น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ เพราะกระตุ้นให้เกิดการผลิตเซลล์ไขมันมากขึ้นอีกด้วย

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

อันความรักหรือที่รัก เมื่อฟูไต์มีร้อยหนึ่ง ฟูนั้นก็มิทุกข์ร้อยหนึ่ง รักเท่าสิบ แปดสิบ เจ็ดสิบ
หกสิบ ห้าสิบ เป็นต้น จำนวนทุกข์ก็มีเท่านั้น ถึงแม้มีรักเพียงอย่างหนึ่ง ก็มีทุกข์อย่างหนึ่ง ต่อ
เมื่อไม่มีรักจึงจะไม่มีทุกข์ ฟูหมดรักหมดทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “เป็นฟูไม่มีคอก ไม่มี
ธูลีใจ ไม่มีกับแค้น”



ที่มา: ขอขอบคุณ: กรมนอ 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) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร