

Source :

มติชน

Date :

3 มี.ค. 2559

Page : 10

1

No:

59102521

พว แพทย์จุฬา

มหันตภัยน้ำตาล-น้ำตาล(1)

ของหวานแบบไทยๆ หรือแบบนานาชาติ ล้วนเป็นอาหาร งานโปรดของหลายคน แม้บางคนจะบอกว่าไม่กินของหวาน แต่ทุกเช้าต้องดื่มกาแฟสดหวานมัน หรือโกโก้เย็น 1 แก้วใหญ่ แต่ ณ นาทีนี้ พิสูจน์แล้วว่าตัวการใหญ่ที่เป็นปัญหาระดับโลก คือ “น้ำตาล” “เครื่องดื่มน้ำตาล”

เพราะ “น้ำตาล” ในรูปของเหลวไม่สามารถกระตุ้นศูนย์ในสมองที่ไฮโปทาลามัส (hypothalamus) ได้มากพอเพื่อให้สนองความอึด และน้ำตาลหวานเหล่านี้จะยิ่งทำให้อ้วนรุนแรงในคนที่มียีนหรือรหัสพันธุกรรมเสี่ยงต่อการอ้วนง่าย เมื่อเวลาผ่านไปสถานการณ์จะเลวร้ายขึ้นเรื่อยๆ ทั้งจากน้ำตาล น้ำหวาน และอาหารแปรรูป ฟาสต์ฟู้ด ซึ่งนิยมกินด้วยกัน อีกทั้งภาวะพร่องผักผลไม้ กากใยที่ช่วยด้านการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่เลือด ทำให้น้ำตาลทะลักพรูดเข้าในทันทีทันใด ก่อให้เกิดการตอบสนองของอินซูลิน อินซูลิน เพื่อกอบกู้ให้ระดับน้ำตาลคงที่ ไม่สูงเกินเป็นเบาหวาน แต่ถ้ามารณะนี้เกิดซ้ำซาก จะเกิดการดื้ออินซูลินจนมีระดับสูงขึ้นๆ และอ้วนมากขึ้น

คำถามยอดนิยมคือ กินหวานมากๆ จะเป็นเบาหวานหรือเปล่าจริงๆ กินหวานไม่ใช่สาเหตุโดยตรงของโรคเบาหวาน แต่การที่ร่างกายได้รับน้ำตาลมากๆ เป็นสาเหตุทำให้ร่างกายได้รับพลังงานส่วนเกินมาก และความอ้วนจะทำให้โรคแสดงตัวออกมา ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดในคนที่มียีนกรรมพันธุ์เบาหวาน

คนอ้วนยังมีสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบมากในเลือด ทำให้เส้นเลือดหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบเร็วกว่าอายุ แถมส่วนมากยังชอบอาหารไขมัน ซึ่งเมื่อรวมกับหวานจะทำให้ไกลโคก่าจัดสารพิษอัลไซเมอร์ในสมองบกพร่อง เกิดมีการสะสมพิษ (unbound amyloid หรือ oligomer) มากขึ้น และดื้ออินซูลิน แม้ว่าจะระดับสูงในเลือด แต่ในสมองกลับลดลง เพราะอินซูลินมีความสำคัญในการคงสภาพการทำงานของสมอง ซึ่งพบว่าคนอ้วนจะมีสมองหดฝ่อมากและเร็วกว่าคนไม่อ้วน

ทราบหรือไม่ว่า น้ำตาลที่ได้รับจากเครื่องดื่มหวานๆ หรือน้ำอัดลม 1 แก้ว อาจสูงถึง 12 ช้อนชาต่อแก้ว คำแนะนำคือควรกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา แต่คนที่ชอบอาหารรสจัดมีแนวโน้มบริโภคน้ำตาลเกินประมาณ 3 เท่า แล้วจำเป็นต้องงดเว้นกินน้ำตาลหรือไม่ คำตอบคือ ตามธรรมชาติรสหวานหรือน้ำตาล เป็นส่วนประกอบในวัตถุดิบในอาหารอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และถั่วต่างๆ หรือแม้แต่นม มักจะมีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบ

ดังนั้น เราจึงไม่ควรเติมน้ำตาลลงในอาหารมากนัก

ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา
 ศูนย์ปฏิบัติการโรคทางสมอง
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย