

เรื่อง... สุขภาพ

U R What U Eat

HEALTH

Wฤติกรรมการบริโภคน้ำตาลและแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลและอาหารรสหวานของคนไทยมีค่าสูงขึ้น เพราะจากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย ที่ระบุว่า อัตราการบริโภคน้ำตาลของคนไทยเฉลี่ย 25 ช้อนชา/วัน/คน หรือประมาณ 100 กรัม/คน ซึ่งเป็นน้ำตาลที่ยังไม่ได้รวมในส่วนปรุงอาหาร แต่เป็นผลมาจากเครื่องดื่มรสหวานชนิดต่างๆ

เป็นที่รู้กันดีว่าการกินอาหารรสหวานมากเกินไปส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพรวมของร่างกาย และสุขภาพช่องปากที่เป็นต้นเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ทั้งยังเป็นอีกหนึ่งเหตุสำคัญที่นำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือเอ็นซีดี (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจ และฟันผุ เมื่อฟันผุก็ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ เด็กที่เคี้ยวอาหารไม่ได้ก็จะขาดโภชนาการที่เหมาะสมตามวัย

การติดรสชาติความหวานเป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เพราะน้ำตาลไม่ใช่สารเสพติด ดังนั้นคนที่เคยชินกับรสหวานหากขาดน้ำตาลอาการ

C5
**ปราศจากน้ำตาล
ก็ดีนะ!**



ภาพ : อนุ

จะไม่รุนแรงจนร่างกายทนไม่ได้ วิธีง่ายๆ เพื่อปรับพฤติกรรมลดหวาน ต้องเริ่มที่ใจตัวเอง การหักดิบอาจเป็นเรื่องยากสำหรับคนที่ติดหวานมาก อาจต้องค่อยๆ ลดความหวานลงทีละน้อย ไม่ให้ทรมานมากเกินไป เช่น การปรุงรสอาหารก็ให้ลดน้ำตาลลง ลดจำนวนน้ำหวานให้น้อยลงและปรับรสให้หวานน้อยลง แต่เดิมอาจจะตม้มน้ำหวานทุกมื้อหลังอาหาร ค่อยๆ ลดให้เหลือวันละ 1 แก้ว หรือสัปดาห์ละ 1 แก้วแทน

นอกจากนี้ ต้องให้ความสำคัญกับการปรุงอาหารนอกบ้าน บอกพ่อค้าแม่ค้าที่ร้านอาหารตามสั่งว่า “ไม่หวาน” ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับได้เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นต้นทางสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ ได้