



น้ำตาล...กับเครื่องดื่มสำเร็จรูป

น้ำตาล นับเป็นอาหารที่ให้พลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย หากเราได้รับน้ำตาลเพียงเล็กน้อยถือว่าปกติ เพราะนอกจากจะให้พลังงานแล้ว น้ำตาลยังช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง แต่การได้รับน้ำตาลจากการทานอาหารมากเกินไปไม่ใช่เรื่องดี ในชีวิตประจำวันของเรานั้นใน 1 วัน จะได้รับน้ำตาลจากทั้งอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ นับไม่ถ้วน ทั้งชา กาแฟ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว อาหารคาวและขนมหวาน ชนิดต่างๆ แทบจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย

โดยเฉพาะเครื่องดื่มสำเร็จรูปบรรจุขวดและกล่องแช่เย็น ที่วางขายตามท้องตลาด ซุปเปอร์มาร์เกตต่างๆ ที่หลายท่านอาจไม่รู้ว่ามีสารเติมน้ำตาลลงไปปริมาณที่ไม่น้อยเลยทีเดียว

วันนี้สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างเครื่องดื่มสำเร็จรูปชนิดต่างๆ จำนวน 5 ตัวอย่าง จากห้างสรรพสินค้าและซุปเปอร์มาร์เกต ในเขตกรุงเทพฯ เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด

ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางด้านล่างเห็นอย่างนี้แล้วขอเตือนว่าเลือกดื่มกันให้พอเหมาะ พอดี

เพราะผลวิเคราะห์บอกเราได้อย่างชัดเจนว่าแค่ดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูปเพียง 1 ขวด เราก็จะได้รับน้ำตาลไปไม่ต่ำกว่า 8 ช้อนชา นี่ยังไม่รวมน้ำตาลที่ได้รับจากอาหารอื่นๆ ที่ทานเข้าไปอีก

แม้ปัจจุบันไทยยังไม่มีข้อกำหนดปริมาณ "น้ำตาล" ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

แต่กรมอนามัยแนะนำให้ว่า น้ำตาลเป็นอาหารที่อยู่ในประเภท ควรบริโภคแต่น้อยเท่าที่จำเป็น ไม่ควรเกิน 4, 6 และ 8 ช้อนชา ในคนที่ต้องการพลังงานวันละ 1,800, 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

หากไม่เลือกดื่มกันให้พอเหมาะพอดีแล้ว เราก็จะได้รับของแถมเช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูงและเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งเป็นผลพวงจากการบริโภคน้ำตาลเยอะเกินความจำเป็นกันไปเต็มๆ.

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในเครื่องดื่มสำเร็จรูป

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
	(กรัม/100ml/ขวด)	(กรัม/100ml/ขวด)
เครื่องดื่มบำรุงกำลัง มีชื่อ 1 (150 มิลลิกรัม/ขวด)	11.18	3
เครื่องดื่มรสหวานพร้อมดื่ม มีชื่อ 2 (365 มิลลิกรัม/ขวด)	42.05	11
เครื่องดื่มรสชาเขียว มีชื่อ 3 (400 มิลลิกรัม/ขวด)	83.08	21
ชานมรสสำเร็จรูป มีชื่อ 4 (445 มิลลิกรัม/ขวด)	53.40	13
ชานมพร้อมดื่ม มีชื่อ 5 (250 มิลลิกรัม/ขวด)	26.08	7

วันที่วิเคราะห์ 18-20 ต.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T 997 based on AoAC(2012) 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 0-2422-8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>