

น้ำตาล 0%

ทำให้หิวมากขึ้นจริงหรือ ?

น้ำตาล หนึ่งในเครื่องปรุงอาหารที่ขาดไม่ได้บนโต๊ะอาหารของคนไทย เพราะคนไทยส่วนมากชอบรับประทานอาหารที่มีรสชาติน้ำหวาน

การรับประทานอาหารที่มีรสชาติน้ำหวาน สามารถช่วยให้สมองหลั่งสารแห่งความสุขหรือสารเอ็นดอร์ฟินออกมา ที่มีฤทธิ์ช่วยให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย และช่วยลดความเครียดได้

แต่ความหวานที่ได้รับจากน้ำตาล นอกจากจะสร้างความอร่อยให้กับอาหารที่รับประทานแล้ว ความหวานก็แฝงมาด้วยอันตรายมากมาย

ซึ่งตามพระราชบัญญัติ (พ.ร.บ.) ภาษีสรรพสามิต พ.ศ. 2560 ฉบับใหม่ ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาว่าจะปรับโครงสร้างภาษีจากเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเกินเกณฑ์มาตรฐาน หรือ “ภาษีความหวาน”

ที่มีหลักเกณฑ์คือ เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลเกินกำหนด จะต้องถูกจัดเก็บภาษีตามอัตราที่วางเอาไว้ กล่าวคือ ยิ่งเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลมาก ก็ยิ่งเสียภาษีในอัตราที่สูงขึ้น

โดย “ภาษีความหวาน” นี้มีเป้าหมายเพื่อดูแลสุขภาพผู้บริโภค เป็นมาตรการควบคุมการเกิดกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อ

เรื้อรัง โรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง หรือโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันได้มีผู้ประกอบการเข้ามาเจาะตลาดของกลุ่มผู้รักสุขภาพมากขึ้น ในส่วนของสินค้าในรูปแบบอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ที่ให้แคลอรี (Calories) ต่ำออกมาให้ได้เห็นอย่างแพร่หลาย หลากหลายแบรนด์ หลายยี่ห้อ

“สินค้าส่วนใหญ่ที่ถูกผลิตออกมานั้น มักจะใช้คำว่า “0% แคลอรี” ในการบ่งบอกว่าสินค้าตัวนั้นเป็นสินค้าที่ช่วยในเรื่องของการควบคุมแคลอรี ซึ่งสินค้าที่จะพบ “0% แคลอรี” บ่อย ๆ เป็นสินค้าประเภทเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นตลาดที่มีขนาดใหญ่อันดับต้น ๆ ของประเทศ ที่มีมูลค่าสูงถึง 203,300 ล้านบาท (ตุลาคม 2558-กันยายน 2559)

เครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ อาทิ น้ำอัดลม ถือได้ว่าเป็นเครื่องดื่มยอดฮิต ที่หลายคนต่างเลือกดื่มในเวลากระหายน้ำ เพราะความหวาน ความซ่าของน้ำอัดลมทำให้รู้สึกสดชื่น แต่การดื่มน้ำอัดลมก็แฝงไปด้วยความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรืออาจจะทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุนเมื่อเข้าสู่วัยทองได้ง่ายเช่นกัน

ดังนั้น อาหารและเครื่องดื่ม สูตรน้ำตาล 0% ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของผู้ที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีความหวาน เพราะอาหารและเครื่องดื่มสูตรน้ำตาล 0% จะใส่สารให้ความหวานแทนการใส่น้ำตาล จึงทำให้ไม่มีน้ำตาลที่ทำให้เกิดไขมันสะสมในร่างกาย

อย่างไรก็ตาม มีข้อสงสัยเกิดขึ้นในโลกโซเชียลว่า การบริโภคสารให้ความหวานแทนน้ำตาลต่อเนื่องในเวลานาน สารให้ความหวานจะไปกระตุ้นกลไกในสมอง ส่งผลทำให้สมองอยากอาหารมากขึ้น หิวเก่งขึ้น และกินมากขึ้นกว่าปกติราว 30% จริงหรือ

ทางด้าน **รศ.ดร.พรรัตน์ ลินชัยพานิช** อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า อาหารและเครื่องดื่มสูตรน้ำตาล 0% ช่วยในเรื่องของการลดความอ้วนไม่ได้ และสารให้ความหวานแทนน้ำตาลก็ไม่สามารถทำให้อยากอาหารเพิ่มขึ้นได้ เพราะในสารให้ความหวานไม่มีสารกระตุ้นความอยากอาหารอยู่

“สารให้ความหวานสามารถช่วยในเรื่องของการลดหรือควบคุมปริมาณแคลอรีในอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานได้ เพราะสูตรน้ำตาล 0% เป็นเพียงแค่การลดพลังงานหรือแคลอรีบางส่วนที่ได้รับจากการรับประทานหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเท่านั้น และในส่วนของพลังงาน

ที่ลดเป็นเพียงนิดเดียวเท่านั้น”

อาจารย์ประจำสถาบันโภชนาการ ยกตัวอย่างว่า สมมุติว่า น้ำอัดลมกระป๋องที่มีขนาด 325 กรัม มีน้ำตาลประมาณ 10 ช้อนชา เมื่อคูณ 4 จะได้ 40 กรัม คูณ 4 กิโลแคลอรี ก็จะได้ประมาณ 160 กิโลแคลอรี เพราะฉะนั้นการดื่มน้ำอัดลม 0% ก็คือการทานน้ำอัดลมที่ให้พลังงานแคลอรีน้อยลงไป 160 แคลอรี เพียงเท่านั้น ส่วนสาเหตุที่จะทำให้เกิดความอ้วนจะขึ้นอยู่กับปริมาณของพลังงานตามที่ร่างกายได้รับ ซึ่งอาหารหลักที่รับประทานวันละ 3 มื้อ ที่ประกอบไปด้วยข้าว โปรตีน คาร์โบไฮเดรต หรือไขมัน ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ จะทำให้เกิดความอ้วนขึ้นได้ โดยเฉพาะไขมันและแป้ง ที่เป็นตัวให้พลังงานมากกว่าน้ำตาลถึงสองเท่า

สรุปคือ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม สูตรน้ำตาล 0% เป็นเพียงอีกหนึ่งทางเลือกของผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพ ที่ชื่นชอบการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มเพียงเท่านั้น

จิรายุ วัฒนประภาวิทย์ : เรื่อง

