

## อาหารว่าง กินยังไง

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 22 สิงหาคม 2557

นอกจากการรับประทานอาหารเช้าแล้ว ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการรับประทานอาหารว่างเป็นส่วนหนึ่งที่เราขาดไม่ได้ของชีวิตประจำวัน การบริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสมเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังมากมาย ทั้งโรคฟันผุ เบาหวาน โรคอ้วน ตลอดจนโรคหัวใจ ความดันสูงที่อาจตามมา วิธีการบริโภคอาหารว่างให้ดีต่อทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพฟันมีดังนี้ค่ะ

### 1. อย่าย่อย และอย่าจู้จิบ

รับประทานอาหารเช้าให้เต็มที่ เพื่อลดความถี่ของอาหารว่าง อย่างไรก็ตามการบริโภคอาหารว่างเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบางคน เช่น เด็ก และกลุ่มคนที่ต้องใช้พลังงานมาก

นอกจากนั้นเวลารับประทานอาหารว่าง รับประทานทีเดียวให้หมด อย่าย่อยจิบ เพื่อให้มีเวลาที่ช่องปากได้พักสัก 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้น้ำลายทำงานลดความเป็นกรดที่เกิดขึ้นระหว่างการรับประทาน ดังนั้นขนมห่อสำเร็จรูปจึงมีภัยจากรูปแบบที่สะดวกต่อการจู้จิบ คนไทยโบราณรับประทานหม้อแกง ทองหยิบทองหยอดหวานฉ่ำ ผู้ดีอังกฤษรับประทานขนมเค้กพร้อมจิบชายามบ่าย ฟันไม่ผุกันมากมายเหมือนคนสมัยนี้ เพราะรูปแบบของอาหารไม่เอื้อต่อการจู้จิบ รู้ดังนี้แล้ว เทเข้าปากทีเดียวมดให้ห่อ หรือดูรวดเร็วให้หมด แก้วนะคะ ส่วนลูกอม หมากฝรั่งที่มีน้ำตาล แซ่ค้างในปากนานๆ ก็เลิกได้เลยค่ะ

### 2. อาหารธรรมชาติ หรือที่แปรรูปแต่น้อย

ผลไม้สดเป็นอาหารว่างที่ดีที่สุด นอกจากนั้นอาหารธรรมชาติหรือที่แปรรูปแต่น้อยสามารถเลือกรับประทานเป็นอาหารว่างได้ เช่น ผลไม้แห้งไม่เติมน้ำตาล ข้าวโพดต้ม ถั่วต้ม ฝรั่งต้ม มันต้ม ถั่วต้ม อาหารกลุ่มขนมปังจืด โดยเฉพาะขนมปังโฮลวีท แชนดิวชีที่ไม่หวาน ซีเรียลที่ไม่หวาน และควรหลีกเลี่ยงการเติมแยม ซอส ครีม เนย ที่มีไขมันหรือน้ำตาลสูง

อาหารแปรรูปโดยส่วนมากประกอบด้วยไขมัน เกลือ และน้ำตาลสูง และยังมีสารเคมีต่างๆ มากมาย เช่น ขนมถุงสำเร็จรูป เค้ก โดนัท คุกกี้ ช็อคโกแลต เยลลี่ ไอศกรีม ควรรับประทานแต่น้อย และแนะนำให้รับประทานพร้อมในมื้ออาหารจะปลอดภัยมากกว่าค่ะ

### 3. เครื่องดื่มต้องไม่เติมน้ำตาล

กาแฟ ชา นม โยเกิร์ต ที่เติมน้ำตาลจนหวานปรืด (จากกาแฟเย็น กลายเป็นน้ำหวานรสกาแฟ) ตลอดจนน้ำหวาน น้ำอัดลมทั้งหลาย เป็นสาเหตุสะสมของโรคภัยต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะการอ้วนแบบไม่รู้ตัว สำหรับการรับประทานเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ควรเป็นแบบไม่เติมน้ำตาล แต่ถ้าเป็นชนิดน้ำตาลต่ำ (ไม่เกิน 5%) สามารถรับประทานได้บ้างบางครั้ง ส่วนชนิดที่น้ำตาลสูง รวมทั้งน้ำหวาน น้ำอัดลม ควรหลีกเลี่ยง แต่ถ้ายังเลี่ยงไม่ได้ ให้รับประทานพร้อมมื้ออาหารจะปลอดภัยกว่าค่ะ

เครื่องดื่มสำเร็จรูปทั้งหลาย เช่น กาแฟ 3 อิน 1 มักมีน้ำตาลสูง ควรหลีกเลี่ยง หันมาชงกาแฟเองจะดีกว่า ชะลอความเร็วในชีวิตลงบ้าง เพื่อได้สุขภาพค่ะ ชงกาแฟเองก็ค่อยๆ ลดปริมาณน้ำตาลลง จนในที่สุดก็ไม่ต้องเติมเลย ใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาล และใช้นมสดแทนนมข้นหวานและครีมเทียมดีกว่าค่ะ

### 4. น้ำผลไม้สด 100% และน้ำผึ้ง ยังดีกว่าน้ำตาล

น้ำผลไม้สด 100% และน้ำผึ้ง ทำให้ฟันผุค่ะ เพราะเป็นน้ำตาลชนิดที่ผ่านกระบวนการแล้ว อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงสามารถรับประทานเป็นทางเลือกแทนน้ำผลไม้แบบเติมน้ำตาล น้ำหวาน และน้ำอัดลมได้ และรับประทานรวมในมื้ออาหารจะปลอดภัยกับฟันมากกว่าค่ะ