

## ลดความหวาน ไม่ใช่แค่ของหวาน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษภาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 29 สิงหาคม 2557

อาหารหวานและอาหารที่มีไขมันสูง เป็นที่ปรารถนาของสิ่งมีชีวิต รวมทั้งมนุษย์ ตามสัญชาตญาณ การรับประทานอาหารหวานทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ส่งสัญญาณถึงความอยู่รอด วิวัฒนาการออกแบบให้ต่อมรับรสหวานอยู่ที่ปลายลิ้น สำหรับใช้ในการค้นหาอาหารที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอด ในขณะที่ไขมันคือแหล่งสะสมพลังงานยามขาดแคลน เป็นของมีค่ายิ่งนักในสังคมสมัยโบราณ (ที่ยังไม่มีตู้เย็น)

รู้ดังนั้นแล้ว ความรู้สึกผิดเมื่อรับประทานอาหารหวานและอาหารมัน จะลดลงทันที อย่างไรก็ตาม ความเจริญทางอุตสาหกรรมทำให้มนุษย์ในปัจจุบันบริโภคอาหารหวานและอาหารมันมากเกินไป มากเกินวิถีตามธรรมชาติ ผลที่ตามมาคือโรคเรื้อรังมากมายที่คุกคามสุขภาพของคนในปัจจุบัน

“น้ำตาลนอกเซลล์ ที่ไม่ใช่ในน้ำตาลในนม” ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า NMES (Non-milk extrinsic sugar) หมายถึง น้ำตาลที่ได้จากกระบวนการแปรรูป บีบ คั้น แคน มาจากผลผลิตของธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงน้ำตาลที่รู้จักกันโดยทั่วไปนั่นเอง “น้ำตาล” เป็นแหล่งของ “พลังงานว่างเปล่า” (empty calories) ซึ่งหมายถึง ให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้มีแรงเพื่อรอดตาย แต่ไร้ซึ่งสารอาหาร การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปจึงทำให้ได้รับพลังงานมากเกินไปแต่ขาดสารอาหาร ในขณะที่อาหารตามธรรมชาติอื่นๆ ที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป หรือแปรรูปแต่น้อย ให้ทั้งพลังงานและสารอาหารที่มีประโยชน์ไปพร้อมๆ กัน

รู้ดังนั้นแล้ว เราควรบริโภคน้ำตาลให้น้อยที่สุด อย่างไรก็ตามก็ตีคนเรามากกับบริโภคน้ำตาลตามระดับความหวานที่ตนชอบ คนที่ชอบหวานจัด เมื่อรับประทานอาหารทุกอย่าง เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ชา กาแฟ ก็จะเติมน้ำตาลจนหวานจัด ในขณะที่คนที่ไม่ชอบรสหวาน เมื่อรับประทานอาหารทุกอย่างก็จะไม่เติมน้ำตาล เป็นต้น

ดังนั้น เป้าหมายที่สำคัญจึงไม่ได้หมายถึงแค่การลดการบริโภคของหวานหรือเครื่องดื่มหวานเท่านั้น แต่เป็นการลดระดับของความหวานที่ตนรู้สึกชอบ (threshold) ลง ซึ่งสามารถทำได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ใจเย็นๆ อย่าหักดิบกับตัวเอง

จากที่เคยเติมน้ำตาลในกาแฟ 2 ช้อน ลองลดลงเหลือ 1 ช้อนครึ่ง ระยะเวลาอาจรู้สึกแปลกๆ บ้าง ให้เวลากับตัวเอง สัก 2-3 เดือน จะเริ่มชิน และเมื่อชินแล้ว พอลกลับไปเติม 2 ช้อน จะรู้สึกว่ายาวนานเกินไปค่ะ จากนั้นก็ค่อย ๆ ลดลงอีกเป็น 1 ช้อน ลดลงเรื่อย ๆ จนไม่ต้องเติมน้ำตาลเลยในที่สุด ผู้ที่ชอบรับประทานแยม หรือซอสรสหวานต่าง ๆ ก็สามารถใช้ชีวิตเดียวกันได้ เช่น จากที่ใส่แยม 3 ช้อน กับขนมปัง 1 แผ่น สามารถค่อยๆ ลดลงทีละครึ่งช้อน จนเหลือแค่ช้อนเดียวได้ค่ะ ประหยัดเงินและไม่เสียสุขภาพด้วยนะคะ แล้วอย่าลืมเลือกแยมแบบไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำตาลต่ำด้วยนะคะ

น้ำตาลเทียม มีประโยชน์และแนะนำให้ใช้เพื่อลดระดับความหวานค่ะ โดยเราสามารถใช้น้ำตาลเทียมมาทดแทนปริมาณน้ำตาลได้ โดยมีเป้าหมาย คือ ค่อยๆ รสระดับความหวานที่ชอบลง ไม่ใช่ชอบระดับความหวานเท่าเดิม แต่เปลี่ยนมาใช้น้ำตาลเทียมแทน เพราะเป็นไปได้หรือกัที่จะใช้น้ำตาลเทียมในอาหารทุกชนิดที่รับประทาน แล้วคงระดับความหวานที่ตนพอใจ นอกจากนั้น อย่างพึงไว้ใจสิ่งที่ไม่ใช่ของธรรมชาติ ไม่มีงานวิจัยรายงานถึงอันตราย ไม่ได้หมายความว่าไม่อันตรายนะคะ