

## เครื่องดื่มเติมน้ำตาล...อ่านฉลากกันเสียหน่อย

ศ. ทญ. ดร.สุตาตวง กฤษณาพงษ์  
ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 6 พฤศจิกายน 2558

มาตรการลดการบริโภคเครื่องดื่มเติมน้ำตาลในต่างประเทศเน้นไปที่น้ำตาล เพราะเป็นรูปแบบของเครื่องดื่มสำเร็จรูป โดยส่วนใหญ่ที่มีขายทั่วไป จนกลายเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลที่บริโภคกันจนล้นเกิน นำพามาซึ่งโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน ฟันผุ ระบาดไปทั่วประชากรโลก

บ้านเรา ปัญหาเรื่องเครื่องดื่มเติมน้ำตาลไม่จำกัดอยู่เฉพาะน้ำตาล คนไทยเราคงชอบความแปลกใหม่ หลากหลาย ความสามารถในการค้นคว้าค้นคิดประดิษฐ์เรื่องของกินคงฝังอยู่ในชาติพันธุ์ เครื่องดื่มเติมน้ำตาลที่ไม่ใช้น้ำตาลจึงมีอยู่ดาษดื่น เต็มท้องตลาด ทั้งแบบสำเร็จรูปบรรจุเป็นกล่อง/ขวด มียี่ห้อชัดเจน และที่บรรจุขวดเองไม่มียี่ห้อวางขายตามตลาดนัด เครื่องดื่มที่แม่ค้าปรุงเองใส่ขวดโหลโถใสๆ วางเรียงรายประดุกสายรุ้ง ไปจนถึงเครื่องดื่มประเภทชากาแฟที่สั่งทำที่ละแก้ว ที่มักจะหวานเจี๊ยบ จนไม่รู้ว่าจะกำลังดื่มชา/กาแฟ หรือน้ำหวานรสชา/รสกาแฟ ต่างประเทศคงงง แหล่งที่มาของน้ำตาลที่บริโภคกันจนล้นเกิน ในคนไทย ช่างใหญ่หลวงนัก

เอาเฉพาะเครื่องดื่มสำเร็จรูปเติมน้ำตาลที่มียี่ห้อชัดเจนก่อน เพราะเป็นรูปแบบง่ายที่เราจะเริ่มศึกษาแล้วปรับพฤติกรรมตนเองไม่ให้บริโภคน้ำตาลล้นเกิน ปริมาณน้ำตาล (น้ำตาลทุกชนิดที่ผ่านกระบวนการผลิต รวมทั้งน้ำผึ้งด้วย) ที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน คือ ไม่เกิน 25 กรัม (6 ช้อนชา) การบริโภคเกินกว่านั้น สร้างความเสี่ยงสูงต่อการมีโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

อ่านฉลากส่วนประกอบอาหารว่า เครื่องดื่มนั้นใส่น้ำตาลกี่เปอร์เซ็นต์ ผู้ผลิตอาจไม่ได้เขียนว่า “น้ำตาล” แต่ใช้คำอื่น เช่น ฟรุ๊กโตส กลูโคส น้ำเชื่อมข้าวโพด น้ำผึ้ง บวกรวมน้ำตาลที่ระบุไว้ทุกชื่อเข้าด้วยกัน เครื่องดื่มหวานน้อยไม่ควรมีน้ำตาลเกิน 5% ถ้ามีน้ำตาลมากเกิน 10% เรียกว่าหวานจัด เพราะหากบริโภคเข้าไป 1 กล่อง/ขวด ขนาด 250 มล. จะได้น้ำตาลเกิน 25 กรัม (เกินปริมาณสูงสุดที่ควรบริโภคทั้งวันในวันนั้น)

ท่ามกลางความหลากหลายของเครื่องดื่มเติมน้ำตาลที่วางขายตามท้องตลาด เครื่องดื่มสูตรหวานน้อยเริ่มมีมากขึ้นตามกระแสความสนใจเรื่องสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน ยกตัวอย่าง เครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีจำหน่ายในร้านสหกรณ์ของคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ เครื่องดื่มทั้งหมดเกือบ 40 ชนิด มี 6 ชนิดที่ไม่เติมน้ำตาลเลย และ 9 ชนิดที่มีน้ำตาลต่ำไม่เกิน 5% ในขณะที่เครื่องดื่มมากกว่าครึ่งหนึ่งมีน้ำตาลปานกลางจนถึงสูง นอกจากนี้ ยังพบว่าเครื่องดื่มชนิดเดียวกัน แต่ต่างยี่ห้อ มีปริมาณน้ำตาลแตกต่างกัน เช่น นม น้ำผลไม้ นมถั่วเหลือง ที่บางยี่ห้อไม่เติมน้ำตาลเลย หรือเติมแค่ 1% ในขณะที่บางยี่ห้อเติมน้ำตาลสูงถึง 13%

สถานการณ์ไม่ได้เลวร้ายนัก ถึงแม้เครื่องดื่มส่วนใหญ่จะมีน้ำตาลสูงและเป็นภัยต่อสุขภาพ แต่เครื่องดื่มที่ยังเป็นมิตรต่อผู้บริโภคยังคงหาซื้อได้ เพียงแต่ผู้ซื้อต้องให้ความสนใจ อ่านฉลากกันเสียหน่อย เลือกที่หวานน้อย น้ำตาลต่ำ ไม่เกิน 5% ถ้าไม่มีก็เติมน้ำเปล่าค่ะ ดีกว่าต้องเสียเงินชื้อน้ำหวานเจี๊ยบและเสียสุขภาพอีก