

หวานน้อยก็อร่อยได้

ศ. ทญ. ดร. สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 13 พฤศจิกายน 2558

เครื่องดื่มเติมน้ำตาล เป็นภัยคุกคามสุขภาพของประชากรโลกในปัจจุบัน ทั้งเบาหวาน ความดัน โรคอ้วน โรคฟันผุ ทั้งนี้เพราะเป็นรูปแบบของอาหารที่สะดวก ให้พลังงานรวดเร็ว และมีจำหน่ายอยู่ทั่วไป เครื่องดื่มเติมน้ำตาลจึงเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลที่บริโภคกันจนล้นเกินของคนโดยส่วนใหญ่

เครื่องดื่มเติมน้ำตาลโดยทั่วไป ได้แก่ น้ำอัดลม ซึ่งหนึ่งกระป๋องโดยทั่วไปมีปริมาณน้ำตาล 30-40 กรัม บางยี่ห้อของเมืองไทยพาดไป 47 กรัม (สูงสุดในโลก) ในขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า วันหนึ่งๆ ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 25 กรัม

นอกจากน้ำอัดลม เครื่องดื่มสำเร็จรูปมีวางจำหน่ายมากมายหลายยี่ห้อ อ่านฉลากเสียหน่อย เลือกที่ไม่เติมน้ำตาลเป็นดีที่สุด รองลงมาคือ เติมน้ำตาลไม่เกิน 5% หากน้ำตาลเกิน 10% ถือว่าหวานจัดอันตราย กระแสรักสุขภาพเริ่มเป็นที่สนใจ ดังนั้นเครื่องดื่มสำเร็จรูปใส่กล่อง/ขวด ประเภทน้ำผลไม้ นม นมเปรี้ยว นมถั่วเหลือง สูตร “หวานน้อย” พงหาได้

สำหรับเครื่องดื่มตามสั่ง โดยเฉพาะร้านกาแฟทั้งหลายที่สุดแสนจะเป็นที่นิยม สูตรปรกติโดยทั่วไปหวานเกินปลอดภัย การพิสูจน์จากร้านกาแฟสดในคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ พบว่าไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มประเภทใด ที่ชงด้วยส่วนผสมแตกต่างกัน บ้างใส่น้ำตาลทราย บ้างใช้น้ำตาลที่แฝงอยู่ในรูปแบบอื่น (อาทิ น้ำเชื่อม นมข้นหวาน ครีมเทียม หัวเขื่อน้ำแดงเฮลบูบอย) หากสังเกตปรกติ เครื่องดื่มทุกประเภท เช่น กาแฟลาเต้ คาปูชิโน อเมริกาโน่ โอวัลติน หรือนมเย็น จะมีน้ำตาลผสมอยู่ทั้งสิ้นที่ 9-10% ซึ่งเกือบจะเข้าขีดหวานจัดอันตราย และหากสั่งเครื่องดื่มประเภทปั่น น้ำตาลจะทวีคูณขึ้นเป็นสองเท่า กลายเป็น 20%

อย่างไรก็ดี ด้วยกระแสรักสุขภาพในปัจจุบัน ทำให้มีลูกค้าส่วนหนึ่งสั่งสูตร “หวานน้อย” เมื่อสอบถามปริมาณส่วนผสมต่าง ๆ ที่ใส่เข้าไปแล้วลองคำนวณดู พบว่า น้ำตาลในเครื่องดื่มสูตรหวานน้อย ลดลงเหลือเพียง 4-5% เท่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องดื่มหวานน้อยจริงๆ และเป็นมิตรต่อสุขภาพ ยิ่งไปกว่านั้น นิสิตบางคนสั่ง “ไม่หวานเลยค่ะ” คนชงก็จัดให้ใส่เฉพาะกาแฟและนมสด อันนี้รักสุขภาพเต็มๆ

โครงการลดการบริโภคน้ำตาลของคณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ นอกจากร่วมมือกับร้านค้าเพื่อปรับปรุงสูตรเครื่องดื่มปรุงสำเร็จแล้ว ยังส่งเสริมค่านิยมให้ผู้ซื้อเลือกสั่งเครื่องดื่มชนิดที่เป็นมิตรกับสุขภาพ “หวานน้อยก็อร่อยได้ สวยเรีตเชิดใส่ ก็ไม่หวานเลย” ค่ะ