

ใครบอก น้ำหวานน้อย เด็กไม่กิน

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องดื่มที่ปรุงเองโดยทั่วไป เช่น น้ำผลไม้ น้ำหวาน นมเย็น มักจะมีน้ำตาลสูง ในขณะที่หลายคนทราบดีว่าไม่ควรบริโภคหวาน แต่เกรงว่าหากปรุงหวานน้อยกว่าที่เคย จะไม่อร่อยถูกปากผู้กิน

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพช่องปากในโรงเรียนประถมศึกษาในกรุงเทพมหานครหลายแห่ง ซึ่งสามารถลดปริมาณน้ำตาลในน้ำหวานได้สำเร็จในเกือบ 10 โรงเรียน โดยเริ่มแรกเราพบว่าน้ำหวานในโรงเรียนส่วนใหญ่ มีน้ำตาลอยู่ระหว่าง 11-14% (น้ำ 1 ลิตร ใส่น้ำตาล 110-140 กรัม) ในขณะที่แม่ครัวและคุณครูในโรงเรียนเมื่อทราบว่าน้ำหวานของตนนั้นหวานเกิน และควรจะลดปริมาณน้ำตาลลง รู้สึกว่าหากลดน้ำตาลลง เด็กจะไม่กิน

แน่นอนว่าหากการทำโครงการด้านสุขภาพแล้วสร้างผลกระทบต่อโรงเรียน ย่อมไม่เป็นการดีอย่างแน่นอน เครื่องดื่มที่หวานน้อยลงนั้น ต้องยังเป็นรสชาติที่เด็กนักเรียนยอมรับได้ การลดน้ำตาลลงฮวบฮาบทีเดียว แล้วเด็กไม่รับประทานคงไม่ใช่วิธีที่เหมาะสม กลวิธีต่าง ๆ ได้นำมาใช้เพื่อหาระดับความหวานที่ลดลงแต่ยังไม่กระทบยอดขาย ตัวแทนนักเรียนทุกระดับชั้น คุณครู และบุคลากรในโรงเรียน ถูกเชิญเข้ามา ชิม น้ำหวานที่ระดับความหวานแตกต่างกัน ผลสรุปร่วมกัน คือระดับความหวานที่ไม่มีผู้ใดเลย บอกว่า จืดเกินไป

ในเกือบทุกโรงเรียน ปริมาณน้ำตาลที่ 7-8% เป็นระดับความหวานที่ไม่มีเด็กนักเรียนคนใดเลยบอกว่าจืดเกินไป ข้อสรุปนี้ถือเป็นความสำเร็จเกินคาด แม้ว่าสูงกว่ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำที่ไม่เกิน 5% แต่เป็นเครื่องดื่มเติมน้ำแข็ง ดังนั้นจะเจือจางลงเมื่อน้ำแข็งละลายจนได้ใกล้เคียงกับ 5% (การคำนวณปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม ให้รวมน้ำตาลทุกรูปแบบที่เติมลงไป เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลที่แฝงในนมข้นหวาน ครีมเทียม และหัวน้ำหวานเข้มข้นสำเร็จรูป หากเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ขายในท้องตลาด อาจพบการใช้คำในรูปแบบอื่น เช่น ฟรุ๊ตโตส น้ำเชื่อมข้าวโพด น้ำผึ้ง เป็นต้น)

ในบางโรงเรียน ที่จุดเริ่มต้นมีน้ำตาลสูงมาก เช่น 13-14% การลดปริมาณน้ำตาลลงครั้งแรกจะเหลือ 10% ซึ่งเด็กนักเรียนทุกคนไม่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลง จากนั้นประมาณ 2-3 เดือน ให้หลัง หรือในภาคการศึกษาถัดไป จะลดลงอีกจนได้ 7% เด็กอาจรู้สึกหวานน้อยลง แต่ไม่บ่น ยังคงกินได้เช่นเดิม ยอดขายคงเดิม แถมประหยัดต้นทุนในการปรุงอีกต่างหาก

ตัวอย่างดังกล่าว สามารถนำไปใช้กับตัวเอง คนในครอบครัว ในองค์กรได้ ให้โอกาสตัวเองและให้เวลากับตัวเองในการปรับลิ้นที่ชินกับความหวานเจี๊ยบไปแล้ว ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องหักดิบ ปรุงเครื่องดื่มต่อไปนี้ ลองลดน้ำตาลลงทีละน้อย ซึ่งอาจรู้สึกได้ว่าเครื่องดื่มนั้นหวานน้อยลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ และเมื่อชินแล้ว ก็ลดเพิ่มต่อไปอีก ใช้เวลาเป็นปีๆ หลายปี แล้วคุณจะพบว่า หากกลับไปบริโภคเครื่องดื่มที่หวานแบบตอนแรกสุด จะหวานเกินไปจริง ๆ นอกจากสุขภาพดี ลดรายจ่ายในอนาคตที่จะต้องเสียไปกับการรักษาโรคต่าง ๆ (ฟันผุ อ้วน เบาหวาน ความดัน ฯลฯ) ที่แน่ ๆ ลดค่าน้ำตาลในปัจจุบันค่ะ