

## ขนมหวาน อาหารคาว หวานน้อย

ศ. ทญ. ดร. สุดาตวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล สาकुเปี้ยก กล้วยบัวต๋อ น้ำชุบกล้วยเตี๋ยว ผัดผัก ผัดมาม่า ไปจนถึงน้ำจิ้มแจ่ว ที่ปรุงขายโดยทั่วไปมักมีรสชาติหวานเกินพอดี

คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เข้าสำรวจขนมหวาน และอาหารคาวที่จำหน่าย และจัดให้ฟรีในโรงเรียนประถมศึกษาหลายแห่ง พบว่าใส่น้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปจนขนมหวานใกล้เคียงขนมเชื่อม และอาหารคาวใกล้เคียงอาหารหวาน “กลัวเด็กไม่กิน” เป็นคำพูดที่ได้ยินจนชินหู เมื่อสอบถามคุณครูโรงเรียน หรือแม่ค้าร้านอาหาร ทุกรายก็ตาม ในที่สุด โรงเรียนและแม่ค้าก็สามารถลดปริมาณน้ำตาลในอาหารและขนมหวานลงได้ โดยไม่เป็นที่วิวยายของเด็กนักเรียน แถมยังช่วยลดต้นทุนให้กับโรงเรียนและแม่ค้า การลดปริมาณน้ำตาลลงเล็กน้อย เด็กส่วนใหญ่ไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึก ในขณะที่เด็กบางคนรู้สึกได้ว่าอาหารหวานน้อยลง “หวานน้อยลงครับ แต่ไม่เป็นไรครับ ผมกินได้”

เราพบว่า ขนมไทยที่ปรุงเอง (เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล สาकुเปี้ยก กล้วยบัวต๋อ) มีความเข้มข้นน้ำตาลแต่เดิม 12-14% (ขนมทั้งหมดที่ขนาด 1 ลิตร เติมน้ำตาลไป 120-140 กรัม) ซึ่งในที่สุด สามารถลดลงได้อย่างแน่นอนจนเหลือ 7-8% และอาจต่ำได้ถึง 5-6% ในบางโรงเรียน น้ำกล้วยเตี๋ยว ข้าวผัด ผัดผัก ตลอดจนน้ำจิ้มแจ่ว สามารถลดน้ำตาลลงได้มากกว่าครึ่งของสูตรเดิม เช่น แต่เดิมใส่น้ำตาล 1 กก. ลดลงเหลือเพียง 3 ชีด ใส่น้ำตาล 1 ทัพพี ลดลงเหลือประมาณ ¼ ทัพพี อย่างค่อยเป็นค่อยไป ลดครั้งแรก แล้วทิ้งช่วงสัก 2-3 เดือน หรือข้ามเทอม แล้วจึงลดต่อไป

ประโยชน์ที่แท้จริงของการลดระดับความหวานในอาหารให้กับผู้บริโภค ไม่ได้ขึ้นอยู่กับแค่การลดปริมาณน้ำตาลที่บริโภคไปกับถั่วต้มน้ำตาลนั้น หรือกล้วยเตี๋ยวชามนั้น เพราะปริมาณน้ำตาลในหนึ่งถ้วยหรือหนึ่งชามไม่ใช่ปริมาณที่มากนัก หัวใจของการทำงานอยู่ที่การปรับลิ้นของผู้บริโภคให้ชอบความหวานที่น้อยลงต่างหาก แล้วเมื่อนั้น ลิ้นที่เป็นมิตรจะนำพาเจ้าของให้สุขภาพดี รับประทานอาหารใดๆ ในระดับที่หวานน้อยไปตลอดชีวิต ในขณะที่การคุ้นเคยกับรสชาติที่หวานจัดจะนำพาไปสู่หายนะทางสุขภาพ อันเป็นผลสะสมจากการรับประทานอาหารต่าง ๆ ที่หวานจัดอย่างต่อเนื่องยาวนาน

ทำอาหารที่บ้านให้ตัวเองและครอบครัวทาน อย่าลืมนึกถึงสิ่งนี้ ปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไปเป็นการสร้างสมนิสัยติดหวานอย่างไม่รู้ตัว ค่อยๆ ลดปริมาณน้ำตาลที่เติมในอาหารทุกชนิดลง เพื่อปรับลิ้นของตัวเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป อย่าหักดิบ เพื่อสุขภาพในระยะยาวของคุณและครอบครัว