



สุขภาพดีต้องหนีหวาน



ถ้าสารพิษคือสิ่งที่เสพเข้าไปแล้วเป็นอันตรายต่อร่างกายแล้ว สารพิษที่ใกล้ตัวมนุษย์มากเพราะ

บริโภคอยู่ทุกวันก็คือ **น้ำตาล** ฟังแล้วน่าตกใจแต่มีงานวิจัยยืนยันมากขึ้นว่า**ให้อ้วนได้ง่าย และนำไปสู่สารพัดโรค** อีกทั้งยังโยงใยกับการเติบโตของเซลล์มะเร็งอีกด้วย

มนุษย์เสพรสหวานกันมานานนับหมื่นนับแสนปีอย่างไม่ได้คิดว่า หากเสพเป็นปริมาณมากๆ แล้วจะกลายเป็นสิ่งที่ทำร้ายตนเอง

ประการแรก น้ำตาลซึ่งเป็นสิ่งที่คนไทยเรียกของที่ให้หวานนั้นทำให้ **คนติด** ในทางเคมีแล้ว**การเสพติดน้ำตาลมีลักษณะที่ไม่ต่างไปจากเฮโรอีน โคเคน นิโคติน หรือคาเฟอีน** กล่าวคือถ้าบริโภคในครั้งละมากๆ สมองก็จะหลั่งสาร **dopamine** (โดพ-พา-มีน) ซึ่งทำให้เกิดความสุขเช่นเดียวกับเสพสารเสพติดที่เรารู้จัก

เมื่อบริโภคน้ำตาลมากๆ และบ่อยครั้งตัวรับ dopamine (dopamine receptors) ก็จะมีความสามารถในการ **ควบคุมการหลั่งได้น้อยลง** และมีจำนวนน้อยลง ดังนั้นมนุษย์ซึ่งติดความสุขอันเกิดจากการเสพน้ำตาลจึงบริโภคน้ำตาลมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อรักษาระดับของความสุขที่เคยชิน

ทุกคนชอบน้ำตาลเพราะทำให้สิ่งที่บริโภคมีรสชาติดี และทำให้เกิดความสุข หาก**ติดน้ำตาลแล้วโอกาสที่น้ำหนักจะเกินพอดีจึงมีสูงเพราะน้ำตาลให้พลังงานเข้าไปในร่างกาย** (ให้ 4 แคลอรีทุกๆ 1 กรัม) หากไม่เผาผลาญพลังงานจากอาหารและน้ำตาลที่บริโภคเข้าไปให้หมดไปในแต่ละวันแล้ว ไขมันก็จะพอกพูนสะสมเป็นน้ำหนักมากขึ้น

คนติดน้ำตาลซึ่งบริโภคน้ำตาลมากจึงมีพลังงานเข้าไปในร่างกายที่จำต้องเผาผลาญ

มากเป็นพิเศษ หากไม่ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญพลังงานอย่างจริงจัง น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นและยิ่งติดน้ำตาลมากเท่าใดก็มีทางโน้มที่จะอ้วนขึ้นเท่านั้น การบริโภคน้ำตาลแต่พอดีในแต่ละวันจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ประการที่ 2 การบริโภคน้ำตาลมากๆ นานๆ และ dopamine หลั่งออกมาเรื่อยๆ เข้ากับไปขัดขวางการทำงานตามปกติของระบบการหลั่ง dopamine การเจ็บป่วยต่างๆ จึงเกิดตามมาเป็นธรรมชาติ เป็นนิสัยนำไปสู่โรคเบาหวาน กล่าวคือ insulin ซึ่งจับกับอ้วนผลิตจะหลั่งออกมาเมื่อมีน้ำตาลเข้าไปในร่างกาย (จากการบริโภคน้ำตาลโดยตรงซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรต ผลไม้ แป้ง แอลกอฮอล์ ฯลฯ) เพื่อนำไปใช้เป็นพลังงาน อีกทั้งทำหน้าที่สะสมไขมันในเซลล์ซึ่งต่างจากฮอร์โมนอื่นๆ ที่ทำหน้าที่เผาผลาญไขมันในเซลล์

เมื่อบริโภคน้ำตาลมากๆ และนานๆ insulin ก็มีอิทธิฤทธิ์น้อยลง ร่างกายเกิดการต่อต้าน insulin กล่าวคือมีการ **ใช้น้ำตาลไปเป็นพลังงานได้น้อยลง** เหลือน้ำตาลไปปรากฏในบัสสภาวะ (โรคเบาหวาน) พลังงานไม่เข้าถึงเซลล์ต่างๆ ของร่างกายดังปกติเกิดอาการอ่อนเพลีย แผลหายยาก ไตทำงานหนักขึ้นระบบการทำงานของร่างกายรวนเร dopamine ไม่สามารถควบคุมการผลิต insulin ได้อย่างเป็นปกติ ฯลฯ ทั้งหมดนี้มาจากตัวการสำคัญของเรา

สิ่งที่วงการแพทย์กังวลก็คือ กลุ่มโรคที่เรียกว่า **NCD (Non-Communicable Diseases)** ซึ่งได้แก่เบาหวาน ความดันโลหิตเล็ดหัวใจและสมองอุดตัน ไตวาย มะเร็ง ฯลฯ

โรคเหล่านี้มิได้เกิดจากการติดเชื้อ หากมาจากพฤติกรรมความเคยชินในการบริโภค ดังที่มีคำกล่าวที่ว่า **“you are what you eat”**

การมีน้ำหนักเกินพอดีซึ่งมักมีสาเหตุจากการบริโภคน้ำตาลมากๆ นำไปสู่โรคเบาหวาน และโรคในกลุ่ม NCD ที่มักตามกันมาเป็นชุด การแนะนำให้บริโภคน้ำตาลแต่พอควรจึงเป็นเรื่องน่าพิจารณานอกเหนือจากคำแนะนำให้บริโภคอาหารที่มีไขมันน้อยและไม่เค็มจัด (เรามากไม่ได้ยินคำเตือนเรื่องกินหวาน คนไทยเราจึงกินน้ำตาลคูกับอาหารอย่างสนุกสนาน)

คำถามที่สำคัญก็คือ**ควรกินน้ำตาลเท่าใดในแต่ละวันจึงจะอยู่ในระดับที่ปลอดภัย** เนื่องจากอาหารผ่านกระบวนการผลิตที่เราบริโภคแทบทุกชนิด ล้วนใส่น้ำตาลกันเป็นปริมาณไม่น้อย โดยเฉพาะของหวานและเครื่องดื่มสำเร็จอีกทั้งเรากินผลไม้ในแต่ละวันกันอยู่แล้ว

คำแนะนำของ**องค์การอนามัยโลก (WHO)** จึงค่อนข้างเคร่งครัด ตัวเลขที่แนะนำจึงเกี่ยวข้องกับส่วนของ **“น้ำตาลที่เติมเข้าไป”** ด้วยตัวเราเอง เช่น จากเครื่องดื่มชากาแฟ น้ำตาลตกใส่อาหาร อาหารจานด่วน น้ำหวาน ขนมหวาน ฯลฯ

ตัวเลขคือไม่ควรกินน้ำตาลชนิด **“เติมเข้าไป”** เกินกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน (24 กรัม) ซึ่งเป็นการปรับตัวเลขลงหลังจากพบการเชื่อมโยงกับหลายโรคโดยเฉพาะโรคมะเร็ง **เด็ชชายไม่ควรเกิน 9 ช้อนชาต่อวัน ส่วนหญิงไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา**

“6 ช้อนชา” ไปได้ไกลแค่ไหนต่อวัน ลองดูตัวเลขจากงานศึกษา (ก) ช็อกโกแลตแท่งเล็ก มีน้ำตาลประมาณ 4.9 ช้อนชา (ข) เครื่องดื่มชูกำลังกระป๋องเล็ก 4.1 ช้อนชา (ค) เครื่องดื่มกระป๋องน้ำตาล 5.6 ช้อนชา (ง) น้ำส้มครึ่งลิตร 7.5 ช้อนชา (จ) น้ำแดงไซดา 15.5 ช้อนชา (ฉ) ชามะนาว 12.6 ช้อนชา (ช) ชาดำเย็น 12.5 ช้อนชา (ช) นมเย็น 12.3 ช้อนชา

สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) สำรวจและพบว่า น้ำแดงโซดาเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมของคนไทย (ชอบมากจนเพื่อเอาไปบูชารูปปั้นกัน แม่แต่ในสนามบินสุวรรณภูมิ) รวมทั้งอีก 3 ชนิด หลังด้วย บวกกับการชอบใส่น้ำตาลอาหาร ซากาแฟ และ เครื่องดื่มที่สดหวานต่าง ๆ

สถิติวิจัยการบริโภคน้ำตาลชนิด “เติมเพิ่ม” ของคนไทยคือวันละ 28 ช้อนชา ต่อวัน ซึ่งสูงกว่าตัวเลขปลอดภัยเกือบ 5 เท่าตัว ในตอนเย็นแทบทุกหน้าโรงเรียนเราจะเห็น การขายลูกชิ้นทอดในน้ำมันซึ่งใช้มาแล้ว ไม่รู้กี่ครั้ง สารพัดเครื่องดื่มสดหวานไอศกรีม เครื่องดื่มกรุบกรับที่แสนเค็ม ฯลฯ พฤติกรรม เช่นนี้ น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งเพราะเด็กเหล่านี้ คือสมบัติที่มีค่าของสังคมเราทั้งในปัจจุบัน และอนาคต

ในเรื่องความสัมพันธ์ของน้ำตาลกับ มะเร็งนั้น งานวิจัยล่าสุดที่ศึกษาถึง 7 ปี โดยความร่วมมือของสถาบันวิจัยเบลเยียม VIB-KULEuven (2008-2017) พบในห้องทดลองว่าเซลล์มะเร็งต้องการน้ำตาล เป็นอาหารมากกว่าเซลล์ปกติแทบทุกชนิด ของร่างกาย อีกทั้งพบว่าการบริโภคน้ำตาล เกินความพอดีมีความสัมพันธ์อย่างเด่นชัด กับการเติบโตของเซลล์มะเร็ง

น้ำตาลมีประโยชน์มหาศาลต่อร่างกายแต่ ประเด็นอยู่ที่การบริโภคเป็นปริมาณมากเกินไป ความพอดีเป็นเวลายาวนานอย่างที่เป็นนิสัย เป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพ สิ่งที่ต้องระวัง ก็คือการเสพติดน้ำตาลขนาดหนักจนทำให้ต้อง การเสพเป็นปริมาณมากยิ่งขึ้น ซึ่งมีโอกาส สูงมากที่จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพในเวลาไม่นาน

เราจะมีอายุยืนนานอย่างมีสุขภาพดี ถ้าไม่ติดนิสัยจากเครื่องดื่มแรกจนทำให้ ชีวิตอีกครั้งหนึ่งสั้นลง