



# Healthy Eating

กินได้ กินดี

ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล (DrPH, RD)

อาจารย์ประจำภาควิชาโภชนวิทยา

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

## กินหวาน ดับร้อน “เพิ่มความชรา”

หากจะกล่าวถึงสภาพอากาศของประเทศไทยในช่วงเดือน มีนาคมถึงเดือนเมษายนของทุกปี เราทุกคนคงเคยชินและคุ้นเคย กับสภาวะอากาศที่ร้อนอบอ้าวและมีแดดแรง ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ ผู้คนจำนวนมากมักเสาะแสวงหาเทคนิคคลายร้อนให้ตนเองด้วย วิธีต่าง ๆ นานา แต่สิ่งหนึ่งที่คนส่วนใหญ่มักขาดไม่ได้และปฏิบัติจน เกิดความเคยชินในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าวหรือแม้กระทั่งในชีวิต ประจำวันก็คือ การเลือกรับประทานอาหารที่มีรสชาติหวานและมีความ เย็น ทั้งนี้เพื่อช่วยดับกระหายคลายร้อน ซึ่งอาจจะมีรูปแบบที่ แตกต่างกันไป ยกตัวอย่างเช่น ไอศกรีม ผลไม้ลอยแก้ว น้ำแข็งใส น้ำหวาน และน้ำอัดลม เป็นต้น จนเกิดเป็นความเคยชินว่าอาหาร และเครื่องดื่มที่มีรสหวานจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หาก ไม่ได้รับประทานของหวานก็จะรู้สึกไม่มีแรง อ่อนเพลีย หงุดหงิด เราเรียกลักษณะอาการนี้ว่า **“ภาวะติดน้ำตาล”** และเมื่อร่างกาย ได้รับน้ำตาลในปริมาณมากเกินความต้องการ น้ำตาลเหล่านั้นก็จะ แปรรูปเป็นไขมันสะสมไปทั่วร่างกาย ผลที่ตามมา ก็คือการเกิด โรคอ้วน โรคเบาหวาน อีกทั้งยังเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หัวใจขาดเลือดอีกด้วย



## มาทำความรู้จักกับ Glycation และ AGEs

การรับประทานของหวานในปริมาณมากเป็นประจำนั้นส่งผลให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ก่อให้เกิดปฏิกิริยาไกลเคชัน (**Glycation**) อันเป็นสาเหตุของความชราก่อนวัยอันควร เนื่องจากโมเลกุลของน้ำตาลที่เรารับประทานเข้าไปจะไปเกาะติดกับโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของอวัยวะรวมถึงเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย ก่อให้เกิดสารตัวหนึ่งที่เรียกว่า **AGEs (Advanced Glycation End-Products)** เมื่อสารตัวนี้ผ่านเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายก็จะส่งผลให้เซลล์บริเวณนั้นตายหรือเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานลง จากการวิจัยพบว่า **AGEs** เป็นตัวทำลายคอลลาเจนรวมถึงใยโปรตีนในผิวหนัง ส่งผลให้เกิดริ้วรอยและมีจุดต่างดำตามมา นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อเซลล์สมองก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากโมเลกุลของน้ำตาลจะไปเกาะโปรตีนในหลอดเลือดนั้นส่งผลให้ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง

# 7 วิธีลดหวาน ต้านความชรา



- **เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน :** น้ำทำหน้าที่ในการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย และอีกทั้งยังให้ความชุ่มชื้นแก่เซลล์ โดยปกติเราควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้วขึ้นไป การดื่มน้ำน้อยนอกจากจะทำให้ผิวไม่สดใสแล้วยังส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ทำงานหนักอีกด้วย
- **รับประทานผลไม้สดแทนขนมหวาน :** ผลไม้นั้นมีวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย ผลไม้มีรสหวานจากฟรุคโทส (fructose) และกลูโคส สามารถช่วยทำให้ร่างกายสดชื่นโดยไม่ต้องรับน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไป
- **เลือกชนิดของขนมหวานที่จะรับประทาน :** ในกรณีที่หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวานไม่ได้ แนะนำให้เลือกชนิดของอาหารที่จะนำมาประกอบเป็นของหวาน ยกตัวอย่างเช่น น้ำแข็งใสหรือหวานเย็น ควรรับประทานควบคู่กับธัญพืชที่มีใยอาหารสูง ประเภท ลูกเดือย ถั่วแดง ถั่วเขียว ข้าวโพด เป็นต้น ใยอาหารมีส่วนช่วยในการชะลอการดูดซึมน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย ทำให้อิ่มท้องได้นาน ลดความอยากของหวาน และลดความอ้วนได้ดี

ช่วงอายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรี/วัน)	ปริมาณน้ำตาลไม่ควรเกิน (ช้อนชา/วัน)
เด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1,600	4
วัยรุ่นหญิงอายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี	2,000	6
หญิงชายที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	2,400	8

\* น้ำตาล 1 ช้อนชา = 4 กรัม

- **หลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการเติมน้ำตาลลงในอาหารและเครื่องดื่ม :** ในที่นี้หมายถึงน้ำตาลทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง ไซรัป และไฮฟรักโทสคอร์นไซรัป (high fructose corn syrup) หรือน้ำตาลที่สกัดจากข้าวโพดเป็นต้น
- **บ้วนปากทุกครั้งหลังรับประทานอาหารหวาน :** เนื่องจากความรู้สึกที่สัมผัสได้ถึงความหวานจากต่อมรับรสชาตภายในช่องปากจะส่งผลให้เกิดความอยากอาหาร และยังเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ฟันผุ เพราะแบคทีเรียที่ยังคงหลงเหลืออยู่หลังจากรับประทานอาหารจะทำลายผิวเคลือบฟัน
- **อ่านฉลากโภชนาการข้าวบรรจุภัณฑ์ :** หากผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีปริมาณน้ำตาลมากกว่า 15 กรัม (3 ช้อนชา) ก็ควรจะหลีกเลี่ยง
- **ให้เวลาร่างกายในการปรับตัว :** ร่างกายของเราจะใช้เวลาประมาณ 10 วัน ในการปรับสภาพลิ้นที่ติตรสชาติอาหารหวาน ดังนั้นเมื่อเวลาผ่านไปก็จะทำให้ความต้องการน้ำตาลลดลง

ถึงแม้ว่าการรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะเป็นปัจจัยของโรคเรื้อรังต่างๆ และยังเป็นสาเหตุของความชราก่อนวัยอันควร อย่างไรก็ตามน้ำตาลก็ยังเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดยมีทำหน้าที่หลักในการให้พลังงาน อีกทั้งยังเป็นอาหารสมองสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ การดื่มน้ำหวานหรืออมลูกอมก็สามารถทำให้อาการดีขึ้นได้ ในผู้ที่สูญเสียเหงื่อหรือมีอาการท้องเสีย การรับประทานของหวานก็จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น ไม่อ่อนแรง

“ เพราะฉะนั้นหากเราเลือกรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมให้ถูกต้องตามปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคล อันประกอบไปด้วย อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง และกิจกรรมระหว่างวัน ก็จะทำให้ร่างกายไม่ขาดสมดุลและไม่ก่อให้เกิดความชราก่อนวัยอันควร ”