



Believe It
or Not ?

จริงหรือไม่ ใช้หรือเปล่า ?

อ. นพ.สัระ กอไพศาล
สาขาวิชาโรคต่อมไร้ท่อและเมแทบอลิซึม
ภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



กินหวาน

ทำให้หน้าแก่ก่อนวัย จริงหรือ?

จริงครับ

เมื่อเรารับประทานอาหารหวานเข้าไปน้ำตาลในเลือดก็จะสูงขึ้น แต่ว่าจริง ๆ ไม่ใช่แค่น้ำตาลอย่างเดียว อาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ผีอก มัน อาหารพวกนี้กินเข้าไปกลายเป็นน้ำตาลหมดเลย เมื่อน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น น้ำตาลจะไปทำปฏิกิริยากับอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย อาทิ หัวใจ ตา ไต และที่สำคัญคือผิวหนัง เมื่อน้ำตาลไปทำปฏิกิริยากับผิวหนังชั้น Collagen ชั้นใต้ผิวหนังก็จะเสื่อมสภาพไป ทำให้หน้าแก่เร็ว

น้ำตาลมีหลายกลุ่ม ที่ดูดซึมได้เร็วส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่อยู่ในน้ำหวาน หรือว่าอยู่ในผลไม้ เช่น น้ำตาลกลูโคส ซูโครส ฟรักโทส พวกนี้จะดูดซึมค่อนข้างเร็ว เพราะฉะนั้นไม่ใช่แค่น้ำตาลเพียงอย่างเดียว ผลไม้เองก็มีน้ำตาลสูง น้ำหวานต่าง ๆ ก็มีน้ำตาลสูง อาหารจำพวกแป้งถึงแม้ว่าน้ำตาลจะขึ้นไม่เร็วก็ตาม แต่ว่าร่างกายก็เปลี่ยนกลายเป็นน้ำตาลได้สุดท้ายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นพวกนี้ตัวร้ายทั้งหมดเลย

ข้อสรุป หากต้องการให้เป็นหนุ่มสาวไปนาน ๆ การรับประทานอาหารแบบทางสายกลางดีที่สุด เบียร์หวาน มัน เค็ม กินได้ทั้งหมด แต่ควรรับประทานพอประมาณ ไม่รับประทานอาหารหวานเยอะเกินไป ไม่รับประทานอาหารมันเยอะเกินไป และไม่รับประทานอาหารเค็มเยอะเกินไป

ผลไม้บางชนิด มีน้ำตาลสูงต้องระวัง



น้ำตาลที่แฝงมากับเครื่องดื่ม ชา กาแฟ

