

"ลดเครียด ลดหวาน" เคล็ดลับการดูแลสุขภาพช่วง WFH

วันที่ 06 มิ.ย. 2564 เวลา 11:09 น.



"ปัญหาของแพ้น้ำ"

โดย ดร.อชิรญา คาจันทรศุกสี

นักปฏิบัติการวิจัย สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

“ การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณมากอย่างต่อเนื่องจะส่งผลถึงความสมดุลของสารเคมีในสมอง และมีโอกาสทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ”



โดย ดร.อชิรญา คาจันทรศุกสี

“ทานหวาน ๆ แล้วชื่นใจ หายเหนื่อย” ทำไม... เวลาเครียดแล้วเราอยากทานของหวาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นขนมหรือเครื่องดื่ม นั้นเป็นเพราะเวลาที่เรารู้สึกเครียด “การกินตามอารมณ์ (Emotional eating)” หรือ “การกินเพราะความเครียด (Stress eating)” มักจะเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติที่ร่างกายตอบสนองต่อฮอร์โมนแห่งความเครียด แต่การทานหวาน แก่เครียดนั้น จะช่วยได้จริงหรือไม่ และจะส่งผลต่อการเสพติดรสชาติหวานหรือไม่ เราลองหาคำตอบกัน 1

สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เรามักจะคิดถึงสิ่งเร้าหรือปัจจัยภายนอก อาทิ ขาดความรุนแรงของโรค COVID-19 ขาดการตกต่ำของสถานะเศรษฐกิจ หรือการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น แต่ในความเป็นจริงแล้วความเครียดยังเกิดได้จากภาวะการอักเสบหรือเจ็บป่วยภายในร่างกาย หรือการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเมื่อร่างกายเกิดภาวะเครียดขึ้นจะมีการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิด เพื่อเตรียมรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น รวมถึงฮอร์โมนที่มีหน้าที่ในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หรือ ฮอร์โมนอินซูลิน ที่ร่างกายจะผลิตลดลงเพื่อทำหน้าที่ในการเก็บกักน้ำตาลให้เพียงพอต่อการผลิตพลังงานของร่างกาย โดยร่างกายจะผลิตฮอร์โมน 2 ชนิดนี้ขึ้นมาแทน ได้แก่ ฮอร์โมนกลูคาγον และฮอร์โมนเอพิเนพริน ทั้งสองชนิดนี้จะถูกผลิตออกมาเมื่อระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง และเข้าไปกระตุ้นการทำงานของตับให้เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในรูปแบบ “ไกลโคเจน” เป็น “กลูโคส” เพื่อเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ ร่างกายจะผลิต ฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือฮอร์โมนแห่งความเครียด เพิ่มสูงขึ้นและก่อกำเนิดการทำงานของอินซูลินให้ทำงานได้ไม่เต็มที่ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระดับน้ำตาลในกระแสเลือด การทานขนมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานจากกลูโคส หรือคาร์โบไฮเดรตสูง จะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และสามารถนำไปใช้งานได้เลย ซึ่งจะทำให้ฮอร์โมนต่าง ๆ ลดการทำงานลงเนื่องจากมีระดับน้ำตาลที่เหมาะสมในกระแสเลือด ดังนั้น จึงตอบได้ว่า การทานขนมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวานช่วยให้เราคลายความเครียดนั้น เป็นเรื่องจริง แต่การทานหวานเพื่อคลายความเครียดนั้น เป็นการแก้ปัญหาเพียงชั่วคราว หากเรายังไม่สามารถจัดระเบียบความคิด เปลี่ยนวิถีในการแก้ไขปัญหา หรือเบี่ยงเบนความสนใจเพื่อลดเพื่อกำจัดความเครียดนั้น ความเครียดก็ยังคงอยู่กับเรา และการอยากอาหารหรือเครื่องดื่มรสหวานก็ยังคงวนกลับมาอยู่ที่ 2 ด้วยความสะดวกสบาย และการเข้าถึงอาหารและเครื่องดื่มรสหวานแบบ “ความหวาน Delivery” ของสังคมไทยในปัจจุบัน ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เราเสพติดความหวานเพื่อคลายเครียดโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นร้านสะดวกซื้อ Street food หรือการสั่งแบบ Delivery ที่ได้รับความนิยมอย่างมากสำหรับการใช้ชีวิตแบบ New Normal ซึ่งส่งผลให้มูลค่าตลาดสั่งอาหารออนไลน์ ผ่านแอปพลิเคชัน ในปี 2562 มีมูลค่าสูงถึง 33,000-35,000 ล้านบาท เติบโต 14% (อ้างอิงจากศูนย์วิจัยกสิกรไทย)

โดยธุรกิจออนไลน์นี้ยังคงเติบโตอย่างต่อเนื่องทุกปี2 นอกจากนี้ ในช่วงเดือนมีนาคม 2563 ที่ผ่านมา สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (สพธอ.) หรือ ETDA (เอ็ตด้า) กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม ได้สำรวจพฤติกรรมทางออนไลน์ เรื่อง “การใช้บริการ Online Food Delivery ของคนไทย” เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรม ช่องทาง เหตุผล ในการสั่งอาหารทางออนไลน์ของคนไทยว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร ท่ามกลางสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 มีผลต่อการใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์หรือไม่ (มีผู้ตอบทางออนไลน์รวม 376 คน) พบว่ากว่า 85% เป็นผู้ใช้บริการสั่งอาหารออนไลน์ เพราะความสะดวกสบาย ไม่ต้องเดินทาง และไม่ต้องรอคิว3 รวมถึงข้อมูลเทรนด์เมนูอาหารที่คนไทยชอบสั่งผ่านแอป Food Delivery อย่าง LINE MAN

ในปี 2563 ก็พบว่า ใกล้เคียงเป็นเมนูยอดฮิตขายได้กว่า 5.3 ล้านชิ้น ตามมาด้วยกาแฟ ชาขนมปัง และพาสต์ฟู้ด 4 เพราะความหวานส่งง่ายได้ถึงบ้าน ทำให้ผู้บริโภคเสพติดความหวาน และเกิดความคุ้นชินกับระดับความหวานได้โดยไม่รู้ตัว ทั้งจากเครื่องดื่มสำเร็จรูปต่าง ๆ ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์แบบปิด เช่น น้ำอัดลม ชาเขียว หรือน้ำผลไม้ เครื่องดื่มแบบชง และอาหารปรุงสำเร็จต่าง ๆ เช่น ผัดไท ผัดซีอิ้ว แกงเขียวหวาน แกงส้ม ที่ผู้ขายปรุงรสหวานนำ ซึ่งหากทานเป็นประจำ จะทำให้เราเกิดการเสพติดความหวาน เกิดความคุ้นชิน และจะเพิ่มระดับของความหวานมากขึ้น โดยไม่รู้ตัว

จากข้อมูลของ Global Agricultural Information Network ปี 2557 พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลถึง 28.4 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำถึง 4.7 เท่า (World Health Organization (WHO) ให้คำแนะนำถึงปริมาณการบริโภคน้ำตาลแบบ Added Sugar หรือน้ำตาลแบบเติมต่อวันควรอยู่ที่ 6 ช้อนชาต่อวัน) ปี 2560 คนไทยทานน้ำตาล 27 ช้อนชามากกว่าคำแนะนำ 4.5 เท่า และในปี 2564 คนไทยบริโภคน้ำตาล 25.5 ช้อนชา ซึ่งยังถือเป็นปริมาณที่สูงเกินกว่าคำแนะนำของ WHO จะเห็นได้ว่าคนไทยยังคงบริโภคน้ำตาล หรือติตรสหวาน แม้ว่าภาครัฐจะออกมาตรการ หรือออกนโยบายช่วยควบคุมการทานรสหวานแล้วก็ตาม3 การติดหวานนั้นจะมีผลต่อสุขภาพด้านใดบ้าง นอกเหนือจาก โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคความดัน โรคยอดฮิตของคนติดหวานที่เราทุกท่านทราบกันดีอยู่แล้วนั้น การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณมากอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลถึงความสมดุลของสารเคมีในสมอง และมีโอกาสทำให้เกิดโรคซึมเศร้า ซึ่งมีผลวิจัยว่า หากเราทานน้ำตาลมากกว่า 67 กรัมต่อวัน หรือ ประมาณ 17 ช้อนชาต่อวัน (1 ช้อนชา= 4 กรัม) อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 5 ปี มีโอกาสจะเป็นโรคซึมเศร้าถึง 23%

นอกจากนี้ ยังมีผลต่อระบบสมองด้านความจำ ระดับการตัดสินใจ และทำให้เรามีความอยากอาหารมากขึ้น สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล แนะนำ 5 แนวทางในการเลี่ยงหรือลดการทานรสชาติหวานตามหลักโภชนาการในช่วงที่มีความเครียด และหาความหวานได้ง่าย และใกล้ตัวในสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่ 1.การลดปริมาณน้ำตาลจากเครื่องดื่มประเภทชง หรือ Added Sugar ด้วยการปรับระดับความหวานลงเรื่อย ๆ จนถึงการดื่มเครื่องดื่มไม่ใส่น้ำตาล หรือปรับเปลี่ยนเป็นเครื่องดื่มร้อนแทน อาทิ ชาร้อน กาแฟร้อน 2.หากติดการทำน้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มในผลิตภัณฑ์แบบปิด ให้ลองหันมาดื่มน้ำหมักผลไม้ หรือ Infused Water เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ทานแล้วสดชื่นแทน 3.จำกัดปริมาณการทานของหวานหรือเครื่องดื่มรสหวาน ด้วยการแบ่งโควตาการทานต่อวัน ตามคำแนะนำของฉลากโภชนาการ และไม่ควรทานทุกวัน 4.ลดหรือเลี่ยงการทานน้ำจิ้ม หรือซอสต่าง ๆ อาทิ ซอสมะเขือเทศ น้ำจิ้มไก่ น้ำจิ้มสุกี้ ซาซุต่าง ๆ เป็นต้น 5.ลดการเตรียมขนมขบเคี้ยวหรือเครื่องดื่มรสหวานไว้ที่บ้าน

อ้างอิง

- 1.เครียดแล้วอยากกินของหวาน เกิดจากสาเหตุใดกันนะ
2. สั่งอาหารออนไลน์ ถูกเร่งการเติบโตด้วย Social Distancing อยากรสบายๆ และโปรโมชั่น
3. ETDA เผย คน Gen -Y สั่งอาหารออนไลน์มากที่สุด และกว่า 40% สั่งเพราะหวั่นโควิด-19
4. เมนูที่คนไทยชอบสั่งออนไลน์ผ่านแอป Food Delivery อัปเดตจาก LINE MAN

เรียบเรียงโดยงานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล