

# บริโภคน้ำตาลถูกหลัก ไม่เสี่ยงโรคเบาหวาน

วันที่ 25 เม.ย. 2564 เวลา 14:15 น.



**“ปัญญาของแผ่นดิน”**

โดย พศ. ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล  
ภาควิชาโภชนวิทยา  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

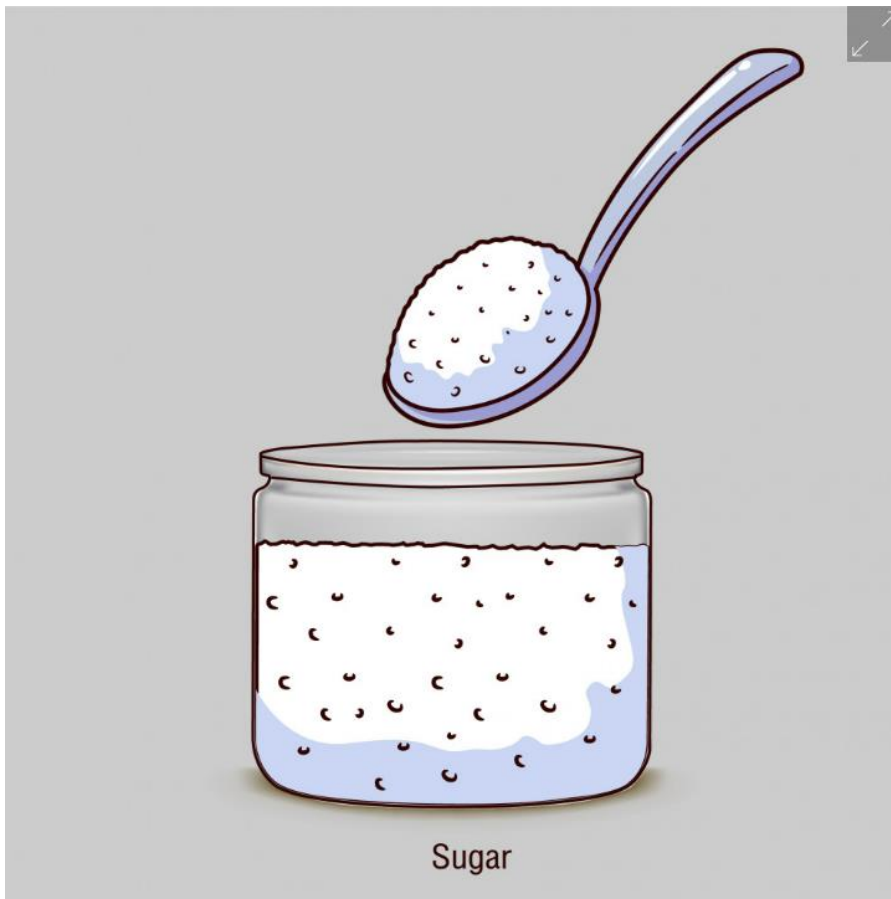
ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ส่งผลต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคอ้วนโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน หากได้รับเชื้อไวรัส COVID-19 อาจจะมีอาการรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป ฉะนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วนหรือโรคเบาหวาน ยังมีโรคร่วมมากเท่าใด ก็ยังมีโอกาสที่จะมีผลข้างเคียงจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19 มากเท่านั้น

โดย พศ.ดร.ฉัตรภา หัตถโกศล

\*\*\*\*\*

ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ส่งผลต่อผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคอ้วนโรคเบาหวาน ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน หากได้รับเชื้อไวรัส COVID-19 อาจจะมีอาการรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป ฉะนั้นผู้ป่วยที่เป็นโรคอ้วนหรือโรคเบาหวานยังมีโรคร่วมมากเท่าใด ก็จะมีโอกาสที่จะมีผลข้างเคียงจากการติดเชื้อไวรัส COVID-19 มากเท่านั้น

เรามาทำความรู้จักกับ “โรคเบาหวาน” ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนโดยอาจจะไม่สามารถหลั่งอินซูลินได้ปริมาณที่เพียงพอหรืออินซูลินที่ผลิตได้มานั้นเกิดภาวะดื้อจึงส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือดให้เพิ่มสูงขึ้น ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไต ปัญหาทางสายตา โดยจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและคุณภาพชีวิตได้ การดูแลตนเองด้านโภชนาการถือเป็นส่วนสำคัญในการช่วยควบคุมระดับน้ำตาล การรู้จักประเภทของน้ำตาลและการบริโภคน้ำตาลอย่างเหมาะสมจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและลดการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน



“น้ำตาล” จัดเป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่ง และเป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่ 1. น้ำตาลชั้นเดียว เป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กที่สุด ถูกดูดซึมได้โดยไม่ต้องย่อย มีรสหวาน ได้แก่ กลูโคส (glucose) และฟรุกโทส (fructose) พบได้ในผัก ผลไม้ น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เป็นต้น กลูโคสเป็นน้ำตาลชนิดเดียวที่อยู่ในกระแสเลือดของคนปกติ 2. น้ำตาลสองชั้น ได้จากการผสมผสานของน้ำตาลชั้นเดียว 2 โมเลกุล เมื่อกินน้ำตาลสองชั้นเข้าไปจะถูกย่อยโดยเอนไซม์ในทางเดินอาหารให้เป็นน้ำตาลชั้นเดียวเสียก่อนจึงจะดูดซึมได้ น้ำตาลสองชั้นที่สำคัญ ได้แก่ ซูโครส (sucrose) ได้แก่ น้ำตาลทรายชนิดต่าง ๆ แล็กโทส (lactose) พบได้ในนม ส่วนมอลโทส (maltose) พบได้ในข้าวมอลต์ น้านมข้าวโพด 3. น้ำตาลหลายชั้น เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ไม่มีรสหวาน มีโมเลกุลใหญ่และซับซ้อน เกิดจากน้ำตาลชั้นเดียวจำนวนมากมารวมตัวกัน ได้แก่ ไกลโคเจน (glycogen) ที่มีในคนและสัตว์ เซลลูโลสและแป้งที่พบในพืช เป็นต้น น้ำตาลหลายชั้นเมื่อถูกย่อยสลายจะกลายเป็นน้ำตาลกลูโคส

การบริโภคน้ำตาลที่เหมาะสมของคนในแต่ละช่วงวัย ดังนี้ เด็กอายุ 0-4 ปี เน้นการรับประทานอาหารจากธรรมชาติ ไม่ควรเติมน้ำตาลหรือสิ่งแปลกปลอมลงไปในอาหาร เด็กโตอายุ 6-13 ปี แต่ละวันไม่ควรบริโภคน้ำตาล เกิน 4 ช้อนชา กลุ่มวัยทำงานไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ในมือปกติผู้สูงอายุไม่ควรบริโภคเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน สำหรับนักกีฬา ผู้ออกกำลังกายหนัก ๆ หรือผู้ใช้แรงงานไม่ควรบริโภคเกิน 8 ช้อนชาต่อวัน แต่ในปัจจุบันมีผู้บริโภคน้ำตาลเกินปริมาณที่กำหนดไว้ถึง 25-30 ช้อนชาต่อวัน การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปจะเป็นโทษ หากได้รับพลังงานมากกว่าที่ใช้ไป จะเปลี่ยนเป็นไขมันที่สะสมในร่างกาย ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายในช่วงแรกของร่างกาย จะดึงเอาพลังงานที่ได้จากเซลล์มาใช้ ซึ่งเป็นพลังงานที่มีไว้ใช้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน แต่เมื่อร่างกายเผาผลาญกลูโคสในเลือดมาใช้มากเกินไป จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ปัญหาโรคภัยต่าง ๆ ก็ตามมา ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดัน โรคกระเพาะ ฯลฯ เพราะฉะนั้น ควรดูวิธีการกินในแต่ละวันของตนเองว่ามีการใช้พลังงานแบบใดบ้าง รูปแบบการรับประทานอาหารเป็นอย่างไร การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ จำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ นม ไขมัน และสิ่งสำคัญ คือ ควรรับประทานอาหารให้มีความหลากหลาย ในแต่ละวันไม่ควรรับประทานอาหารผลไม้เกิน 2-3 ฝ่ามือ ผักวันละ 3-5 ฝ่ามือ ข้าววันละ 5 ฝ่ามือ ถ้าเป็นวันที่มีการออกกำลังกายจะใช้พลังงาน หรือใช้สมองเยอะ สามารถเพิ่มเติมปริมาณได้ หากเป็นผลไม้ที่มีรสหวานอยู่แล้ว ไม่ต้องจิ้มพริกเกลือ หรือควรชิมอาหารก่อนปรุงรสเพิ่มเติม เพราะอาจจะเกลือใส่น้ำตาลในปริมาณที่เยอะเกินไป

ด้านโภชนาการในมุขวิชาการควรรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ ไม่แนะนำให้ตัดมื้อใดมื้อหนึ่งออก เพราะความเพียงพอของร่างกายแต่ละคนไม่เท่ากัน ในปัจจุบันมีศาสตร์โภชนาการหลายรูปแบบให้เลือก รับประทานอาหาร โดยเฉพาะรูปแบบการควบคุมน้ำหนัก ตามหลักโภชนาการที่ถูกหลัก ควรดูพลังงานที่ใช้กับอาหารที่กินให้สมดุลกัน บางคนกินผักเยอะเพื่อยาลดน้ำหนัก ส่งผลให้ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่าง ทำให้ร่างกายไม่ได้รับไขมัน โปรตีน และคาร์โบไฮเดรต ตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหารแบบคีโตเจนิค ไดเอท (Ketogenic Diet) งดอาหารจำพวกแป้ง เน้นกินอาหารที่มีไขมันสูง ในขณะที่ร่างกายคนเราต้องการวิตามิน และผักผลไม้ แต่เมื่อทำได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งร่างกายก็ไม่ไหว

รูปแบบการรับประทานอาหารที่ทำให้การลดน้ำหนักคงที่ ได้แก่ การลดน้ำหนัก และ keep ให้ต่อเนื่อง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด หลายคนลดน้ำหนักผิดวิธีส่งผลให้มีปัญหาด้านสุขภาพในภายหลัง การลดน้ำหนักยังส่งผลเสียต่อสมอง เพราะสมองเป็นอวัยวะที่ต้องการน้ำตาล หากลดการกินน้ำตาลมากๆ จะส่งผลให้สมองขาดสารอาหาร และเป็นปัจจัยเสี่ยงเร่งให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ได้ และหากกินน้ำตาลที่มีปริมาณสูง อาจส่งผลในบางคนเกิดภาวะนอนหลับยาก ส่วนใหญ่จะเป็นประเภทเครื่องดื่ม เช่น กาแฟเย็น ช็อคโกแลตเย็น จะมีสารคาเฟอีนที่ส่งผลต่อการตื่นตัวของประสาท น้ำตาลเป็นตัวที่ทำให้ระบบประสาททำงานมากขึ้น ทำให้ใจสั่น นอนไม่หลับ ขึ้นอยู่กับว่าเครื่องดื่มผสมกับสารตัวใดที่ส่งผลให้ระบบประสาทตื่นตัว

ในปัจจุบันวิธีการกินเปลี่ยนแปลงไป หลายคนกลัวความหวานของน้ำตาล โดยความเชื่อที่ว่าน้ำตาลทำลายสุขภาพ แต่หากรับประทานอย่างถูกวิธี “น้ำตาล ไม่ใช่ผู้ร้าย และไม่กลัวอย่างที่คิด” บางคนไม่รับประทานผัก ผลไม้ กลายเป็นคนกลัวผลไม้ ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร ที่สำคัญ น้ำตาลที่ได้จากผักสด ผลไม้ นอกจากจะให้พลังงานที่น้อยกว่าน้ำตาลทรายอย่างมากแล้ว ยังอุดมไปด้วยสารอาหาร ในส่วนของน้ำผลไม้ก็สามารถดื่มได้เช่นกัน หากดื่มในปริมาณที่เหมาะสม ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแบบผิดวิธี เช่น ไข่เจียวใส่น้ำตาลหรือใส่น้ำมะพร้าว น้ำส้มใส่เกลือจนเกิดความเค็มขึ้น

ก่อนปรุงรสถ้วยเดียวเพิ่มควรมีชิมก่อน หรือเลือกที่จะไม่ปรุงเพิ่ม หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ มีอึดใจไปควรรับประทานอาหารที่ทำเอง หรือรับประทานอาหารจากธรรมชาติ ผักสด ผลไม้สด ที่สำคัญหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับพักผ่อน 7-8 ชั่วโมง การนอนน้อย จะทำให้ร่างกายรู้สึกโหย เมื่อรู้สึกโหย สมองจะสั่งให้เลือกอาหารที่มีน้ำตาล เมื่อรับประทานน้ำตาลที่มีปริมาณมากเกินไป ไม่ได้ใช้พลังงานสะสมจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน ส่งผลให้อ้วน ดังนั้น ควรหันมาใส่ใจในการบริโภคน้ำตาลที่เหมาะสม โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย ฟังระลึกรู้สึกว่า มนุษย์เราต้อง “อึดท้อง อึดกาย อึดใจ” ชีวิตจะมีสุข สุขภาพจะดีขึ้นเรื่อย ๆ

เรียบเรียงโดย: งานสื่อสารองค์กร กองบริหารงานทั่วไป สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล