

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง 4 เทคนิค ลดน้ำตาลกินหวานอย่างไรให้แฮปปี้

ที่มาบทความ : บทความสุขภาพเว็บไซต์ยังแฮปปี้ (<https://www.younghappy.com/>)

หากเอ่ยถึง 'รสหวาน' เชื่อว่าเป็นหนึ่งในรสชาติที่หลายคนโปรดปราน เพราะเป็นรสชาติที่กินง่าย และส่วนใหญ่จะอยู่ในของว่าง หรือเครื่องดื่มแสนอร่อย แต่อย่างที่เราทราบกันว่า ความหวานจากน้ำตาลเป็นแหล่งพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน แต่สำหรับผู้สูงอายุ ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม ไม่เกิน 4-6 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น เพราะหากกินมากเกินไป ร่างกายจะได้รับพลังงานเกิน จนสะสมเป็นไขมัน อาจทำให้อ้วนและนำไปสู่โรคอื่นๆ ได้

อยากให้ทุกคนใส่ใจดูแลสุขภาพ จึงอยากชวนมาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการกินหวานอย่างพอดี เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขในทุกๆ วัน



ประเภทของน้ำตาล ความหวานที่ต้องใส่ใจ

น้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น น้ำตาลในนมหรือแลคโตส น้ำตาลในผลไม้หรือฟรุกโตส รวมถึงน้ำตาลจากมอลต์หรือมอลโตส ประโยชน์ของน้ำตาลที่มีอยู่ตามธรรมชาติ นอกจากให้พลังงานแล้ว ยังได้ประโยชน์อื่นๆ ที่มาพร้อมกับอาหารนั้นๆ ด้วย เช่น นม 1 แก้ว หรือประมาณ 240 มิลลิลิตร จะมีน้ำตาลธรรมชาติหรือแลคโตสอยู่ประมาณ 12 กรัม ส่วนน้ำตาลในผลไม้หรือฟรุกโตส จะมีปริมาณน้ำตาลแตกต่างกันไปตามชนิดของผลไม้ เช่น แอปเปิ้ลเขียว 1 ผลเล็ก (100 กรัม) จะมีน้ำตาลฟรุกโตส 5.9 กรัม ข้อควรระวัง คือ ถึงแม้จะเป็นน้ำตาลตามธรรมชาติ แต่ก็ยังต้องระวังปริมาณที่กินเข้าไป เพราะถ้าหากกินมากเกินไป ก็อาจก่อให้เกิดผลเสียได้เช่นกัน

น้ำตาลที่เติมเพิ่ม เช่น น้ำตาลทราย น้ำเชื่อม หรือน้ำผึ้ง ที่ให้รสหวาน แสนอร่อย และให้พลังงานกับร่างกาย โดยน้ำตาลชนิดนี้มีแฝงอยู่ในอาหาร และเครื่องดื่มที่กินเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นความหวานที่ผู้สูงอายุต้องระวังมากกว่าน้ำตาลตามธรรมชาติ เพราะการเติมน้ำตาลเพิ่มเข้าไปในอาหารบ่อยๆ จนเกินปริมาณที่กำหนด อาจทำให้เกิดการเสพติตรสหวาน เสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างเช่น โรคอ้วนหรือโรคเบาหวานได้ เพราะอาหารที่มีน้ำตาลสูงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน เสพติตรสหวาน ทำร้ายจุลินทรีย์ในลำไส้ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะไม่สมดุล ส่งผลเสียต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย



สำรวจน้ำตาลที่ซ่อนอยู่ในอาหารแต่ละชนิด

เชื่อว่าหลายคนอาจนึกภาพไม่ออก ว่าน้ำตาลที่เติมเพิ่มหรือแอบซ่อนอยู่ในอาหารแต่ละชนิดมีมากแค่ไหน ลองไปสำรวจข้อมูลนี้ เพื่อเปรียบเทียบปริมาณของน้ำตาลเป็นช้อนชา

- น้ำอัดลม 1 กระป๋อง (350 มิลลิลิตร) มีน้ำตาล 37 กรัม หรือ ประมาณ 9 ช้อนชา
- น้ำผลไม้กล่อง 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร) มีน้ำตาล 18 กรัม หรือ ประมาณ 4.5 ช้อนชา
- ชาไข่มุก 1 แก้ว (500 มิลลิลิตร) มีน้ำตาล 38 กรัม หรือ ประมาณ 9 ช้อนชา
- ทุเรียนหมอนทอง 100 กรัม มีน้ำตาล 14 กรัม หรือ ประมาณ 3.5 ช้อนชา

เรียกว่าเป็นปริมาณที่มากกว่าร่างกายสมควรรับในแต่ละวัน เพราะปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 4-6 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น

4 เทคนิค ลดน้ำตาล

กินหวานอย่างไรให้พอดี



สั่งหวานน้อย

ลดระดับความหวานให้เหลือ 0-50%



อ่านฉลากโภชนาการ

ตรวจสอบว่าอาหารและเครื่องดื่มมีปริมาณน้ำตาลมากน้อยแค่ไหน



เลือกผลไม้หวานน้อย

กินผลไม้แทนขนมหรืออาหารว่าง แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง กล้วย แก้วมังกร หรือเบอร์รี่



มองหาสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ

ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวผ่านการตรวจสอบปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม มีปริมาณที่เหมาะสม

goonhappyapp

www.goonhappyapp.com

YOUNGHAPPY APP

www.goonhappyapp.com

NEEDS

YOUNG HAPPY

4 เทคนิค ลดน้ำตาล กินหวานอย่างไรให้พอดี

สำหรับคนไหนที่กินน้ำตาลในปริมาณพอเหมาะอยู่แล้ว ก็ถือเป็นเรื่องดี แต่หากใครยังติดหวานอยู่ ลองนำเทคนิคเหล่านี้ไปปรับใช้

1. เลือกเครื่องดื่ม สั่งหวานน้อย เพราะเครื่องดื่มในปัจจุบันมีน้ำตาลมาก ควรสั่งแบบลดระดับความหวานให้เหลือ 0-50%
2. อ่านฉลากโภชนาการ ตรวจสอบว่าอาหารและเครื่องดื่มมีปริมาณมากน้อยแค่ไหน เพื่อเลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลมาก
3. เลือกผลไม้หวานน้อย กินผลไม้แทนขนมหรืออาหารว่าง เช่น แอปเปิ้ลเขียว ฝรั่ง กล้วย แก้วมังกร หรือเบอร์รี่
4. มองหาสัญลักษณ์โภชนาการทางเลือกสุขภาพ ที่ช่วยบอกว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวผ่านการตรวจสอบปริมาณน้ำตาล ไขมัน โซเดียม ว่าอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

เป็นอย่างไรกันบ้าง กับเทคนิคลดหวานรู้อย่างนี้แล้ว ต้องไม่ลืมให้ความสำคัญกับการเลือกกินอาหาร และเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสม หวานแบบพอดี สุขภาพแข็งแรง และห่างไกลจากโรคร้ายแน่นอน