

บทรายการวิทยุฟันทอล์ค

เรื่อง ขนมขบเคี้ยวพาเพลิน

ผู้เขียนบทความ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทันตแพทย์หญิง ดร. ธนิตา โพธิ์ดี

สวัสดีค่ะ วันนี้เราจะมาพูดคุยกันในเรื่องเบาๆ ที่อร่อยและเคี้ยวเพลิน อย่าเพิ่งแปลกใจนะคะ ว่าทำไมวันนี้สาระในเรื่องสุขภาพช่องปากจึงเป็นเรื่องอาหาร เพราะจริงๆ แล้วอาหารเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพช่องปาก ไม่ว่าจะเป็นของเหนียว ของแข็ง หรือของหวาน แต่สาระในวันนี้เราจะมาคุยกันในเรื่องของขนมถุง หรือขนมขบเคี้ยวที่ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็ชอบรับประทานกันนะคะ

“ขนมขบเคี้ยว” หรือบางที่เรียกว่าขนมกรุบกรอบ หรือขนมถุง เป็นอาหารว่างที่ไม่ใช่มื้อหลัก สำหรับกินเล่น บรรจุในบรรจุภัณฑ์ที่พร้อมบริโภค อาจมีการปรุงแต่งกลิ่นรส ใช้นิเวศยิบได้สะดวก ขนาดพอดีคำ บนซองจะมีการแสดงปริมาณของส่วนประกอบ หรืออาจมีฉลากแสดงปริมาณพลังงานและสารอาหาร ขนมขบเคี้ยวมี 8 กลุ่ม เช่น กลุ่มมันฝรั่งทอด กลุ่มปลาหมึกปรุงรส กลุ่มข้าวเกรียบ และกลุ่มถั่ว เมล็ดผลไม้ เป็นต้น เราจะพบว่าขนมขบเคี้ยวหรือขนมกรุบกรอบเป็นของว่างที่นิยมมากในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น แต่บางครั้งผู้ใหญ่ก็ชอบซื้อมารับประทานเช่นเดียวกัน เพราะมีหลายขนาด หลายราคา หลายยี่ห้อ และยังหาซื้อได้ง่ายทั้งร้านสะดวกซื้อ ห้างสรรพสินค้า หรือแม้แต่ร้านของชำข้างบ้านเราเอง

ไหนๆ ก็รับประทานขนมทั้งที อยากให้ลองสังเกตกันซักนิดนะคะ .. ถ้าเราเคยสังเกตบนถุงขนมเราก็จะเห็นว่าการแสดงปริมาณสารอาหารที่ด้านหลังซอง แต่บางทีมันตัวเล็กมากจนมองไม่เห็นได้ไม่ชัด วันนี้เราจะมาแนะนำฉลากง่ายๆ อยู่ด้านหน้าถุงขนม ลักษณะเป็นแท่งรูปทรงกระบอกอยู่ 4 แท่ง ซึ่งฉลากตรงนี้จะเรียกว่า “ฉลากหวานมันเค็ม” ซึ่งจะครบถ้วนมากกว่าถ้าเรียกว่า “ฉลากพลังงานหวานมันเค็ม” ฉลากนี้จะบอกให้ทราบว่าเมื่อเรารับประทานขนมทั้งถุงนั้นจะได้รับปริมาณพลังงาน และสารอาหาร ได้แก่ น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม(หรือเกลือ) ในปริมาณเท่าไร ใน 4 แท่งที่เราเห็น แท่งแรกจะบอกค่าปริมาณพลังงานที่ได้รับ แท่งที่สองเป็นปริมาณน้ำตาล แท่งที่สามเป็นไขมัน และแท่งสุดท้ายเป็นปริมาณโซเดียมที่จะได้รับเมื่อเรารับประทานขนมนั้นจนหมดถุง เช่น หากบนแท่ง 4 แท่งนั้น มีตัวเลข 80-6-2-290 (ปลาแผ่นปรุงรส ราคา 20 บาท) แปลว่า รับประทานทั้งถุงจะได้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี น้ำตาล 6 กรัม ไขมัน 2 กรัม และโซเดียม 290 มิลลิกรัม จะเห็นว่าขนมนี้มีปริมาณโซเดียมที่สูงมาก เป็นต้น

จากงานวิจัยของนิสิตทันตแพทย์ ที่ลองทำการศึกษารื่องขนมในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน อ. เมือง จ.พิษณุโลก พบว่า ขนมถุงที่เด็กนักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคจะเป็นกลุ่มของมันฝรั่งทอดกรอบมากที่สุดถึงเกือบ 90% ของขนมทั้งหมด ซึ่งแบรนด์ที่นิยมหลักๆ จะมีไม่กี่ยี่ห้อ มีหลายรสชาติให้เลือก เราพบว่ามันฝรั่งทอดส่วนใหญ่แม้แต่ที่ซองราคาแค่ 5 บาทจะมีปริมาณไขมันและโซเดียมที่ค่อนข้างสูง ยิ่งถ้ารับประทานมันฝรั่งที่ราคา 10 บาทขึ้นไป จะได้ไขมันและโซเดียมที่สูงเกินความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายสำหรับเด็กๆ

นอกจากนี้ การรับประทานขนมถุงที่ซองใหญ่ๆ ตั้งแต่ 20 บาทขึ้นไป ขนมก็มักจะมีปริมาณมากขึ้น พลังงานที่เด็กจะได้รับก็จะสูงขึ้นด้วย หากเราลองสังเกตพอเด็กๆ ลูกหลานของเรากินขนมถุงใหญ่ก็มักจะอึด ไม่อยากกินข้าวหรือกินนมตามปกติ ทำให้สารอาหารที่จะได้รับก็จะพร่องลงไปด้วย เพราะได้รับแต่แป้ง น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมปริมาณมากจากขนม งานวิจัยจำนวนมากกล่าวว่า ขนมขบเคี้ยวเหล่านี้มักเป็นที่มาของโรคอ้วนและโรคฟันผุในเด็ก และอาจตามมาด้วยเบาหวาน ความดัน และไขมันสูงด้วย ดังนั้น หากเป็นไปได้ผู้ปกครองควรจำกัดจำนวนและความถี่ในการรับประทานขนมถุงของน้องๆ เลือกดูขนมที่ให้ปริมาณพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมต่ำ เช่น กลุ่มปลาเส้นหรือปลาหมึก หากเป็นไปได้ควรซื้อขนมซองเล็กมากกว่าซองใหญ่เพื่อให้น้องๆ รับประทานแต่น้อย เอาแค่พออร่อยและมีความสุขกันนะคะ