



รู้เท่าทันน้ำอัดลม...กันสักนิด

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง พบกับดิฉันพร้อมด้วยสาระน่ารู้ในรายการ.....เช่นเคย นะคะ วันนี้ขอเสนอเรื่อง **รู้เท่าทันน้ำอัดลม...กันสักนิด** มาฝากค่ะ โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาสุขภาพ ผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ ปัจจุบันเครื่องดื่มที่เป็นที่นิยม คงไม่มีเครื่องดื่มไหนที่มาแรงแซงหน้า น้ำอัดลม เพราะเมื่อดื่มแล้วชื่นใจ คลายร้อน รสชาติก็หวาน ซ่า แสนอร่อย มีให้เลือกดื่มมากมายหลายยี่ห้อ ไม่ว่าจะเป็นแบบบรรจุขวดพลาสติก ขวดแก้ว และเป็นกระป๋อง และบวกกับกระแสการโฆษณา น้ำอัดลมซึ่งมีการแข่งขันกันสูง ทำให้ผู้ผลิตน้ำอัดลมต่างขยาดเป็นเทน้ำเทท่า

คุณผู้ฟังคะ สูตรของน้ำอัดลมนั้น มีส่วนประกอบต่าง ๆ ได้แก่ น้ำ , น้ำตาลหรือสารให้ความหวาน สารปรุงแต่งที่เรียกกันว่าหัวน้ำเชื้อ ซึ่งจะเป็นส่วนผสมของสารที่ให้กลิ่นและสี กับกรดบางชนิดที่ใช้ในอาหาร เช่น กรดมะนาว และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยจะนำมาอัดลงในน้ำหวานที่ผสมไว้ ซึ่งน้ำอัดลมที่มีจำหน่ายกันทั่วไป แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทตามลักษณะของกลิ่นรสและสีของ **ผลิตภัณฑ์** ดังนี้

⇒ **ประเภทที่ 1 น้ำอัดลมรสโคล่า หรือน้ำดำ** น้ำอัดลมประเภทนี้ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อ โคล่า ซึ่งมีกาเฟอีนที่สกัดจากส่วนใบของต้นโคล่าผสมอยู่ด้วย ปริมาณของกาเฟอีนในน้ำอัดลมชนิดโคล่า แต่ละยี่ห้อจะแตกต่างกันไปแล้วแต่สูตรลับเฉพาะของผู้ผลิตแต่ละราย สำหรับสีน้ำตาลเข้มอันเป็นที่มาของสีน้ำดำนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากสีผสมอาหารที่เป็นสีของน้ำตาลเคียวไหม้

⇒ **ประเภทที่ 2 น้ำอัดลมสีขาวใสที่ปรุงแต่งด้วยหัวเชื้อเลมอน-ไลม์** น้ำอัดลมที่ปรุงแต่งกลิ่นรสเลียนแบบน้ำผลไม้ เช่น ส้ม, องุ่น, มะนาว, ลิ้นจี่ น้ำหวานอัดลมพวกน้ำเขียว, น้ำแดง และน้ำอัดลมที่มีสีเหมือนโคล่าแต่ไม่มีสี คือ **รูทเบียร์** เป็นต้น น้ำอัดลมเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีกาเฟอีน เนื่องจากไม่ได้ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อชนิดโคล่า อย่างไรก็ตาม

อาจมีการเติมกาแฟอินสกัต เล็กน้อยในส่วนผสม เพื่อให้ได้ฤทธิ์ของกาแฟอิน ทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าเมื่อดื่ม

เมื่อนำส่วนประกอบของน้ำอัดลมมาพิจารณาแล้ว พบว่าคุณค่าทางโภชนาการของน้ำอัดลมอยู่ที่ น้ำตาล ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้พลังงานได้ แต่ทราบมีัยคะว่า ผู้ที่ดื่มน้ำอัดลมจะได้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีสารอาหารอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเลย ดังนั้นถ้าคุณผู้ฟังดื่มน้ำอัดลมบ่อย ๆ หรือดื่มเป็นประจำ และรับประทานอาหารอื่นน้อย ก็จะทำให้ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายน้อย จนถึงขั้นขาดสารอาหารได้ โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ยิ่งน่าเป็นห่วงคะ ถ้าปล่อยให้ดื่มแต่น้ำอัดลม โดยเฉพาะให้ดื่มในเวลาที่ไม่ถึงจะถึงหรือในระหว่างรับประทานอาหารเช้า จะทำให้เด็กอ้วนและรับประทานอาหารเช้าได้น้อย และหากไม่ได้รับการดูแลให้รับประทานอาหารเช้าครบตามหลักโภชนาการ อาจทำให้เด็กขาดสารอาหารได้ นอกจากนี้ กาเฟอีนและน้ำตาลที่ได้รับจากการดื่มน้ำอัดลมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกันคะ

หากร่างกายคนเราได้รับปริมาณกาแฟอินมากเกินไป คือได้รับปริมาณกาแฟอินเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน จะทำให้ไปกระตุ้นให้มีการหลั่งของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร คนที่เป็นโรคกระเพาะจึงไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เพราะอาจทำให้รู้สึกแสบกระเพาะ คลื่นไส้และอาเจียนได้ และยังมีผลต่อการทำงานของ หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ยิ่งได้รับในปริมาณที่มากอาจทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ ใจสั่น นอกจากนี้ ยังทำให้ปัสสาวะบ่อย เนื่องจากกาเฟอีนไปลดการดูดกลับของน้ำที่ท่อไต และมีผลต่อการเพิ่มระดับกรดไขมันอิสระในพลาสมา สำหรับเด็กและสตรีมีครรภ์ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทนี้ เพราะกาเฟอีนจะมีผลต่อทารกในครรภ์ รวมทั้งเด็กที่มีอายุไม่เกิน 12 ปี เพราะจะส่งผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตของสมองเด็ก

สำหรับน้ำตาลนั้น สิ่งที่ได้คือความหวาน ซึ่งจะทำให้รู้สึกชื่นใจ แต่การที่ร่างกายคนเราได้รับปริมาณน้ำตาล หรือคิดหวาน มากเกินไปจะทำให้อ้วน อันเป็นสาเหตุของอีกหลาย ๆ โรคตามมา อาทิ เบาหวาน , ความดัน , หัวใจ เป็นต้น เสียทั้งบุคลิกภาพและสุขภาพเลยคะ นอกจากนี้ยังส่งผลเสีย ต่อฟัน ซึ่งจะทำให้ฟันผุง่าย อีกด้วย

หากคุณผู้ฟังกำลังมองหาเครื่องดื่มเย็น ๆ มาแก้กระหายคลายร้อน มีเครื่องดื่มมากมายให้คุณเลือกที่จะให้ความสดชื่นได้ไม่แพ้ น้ำอัดลม และได้รับประโยชน์มีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่า เครื่องดื่มเหล่านั้นก็คือ น้ำผลไม้ , น้ำสมุนไพร ลองเปลี่ยนรสชาติดูสิคะ แล้วคุณจะติดใจ
