



บทวิทยุกระจายเสียง

กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภค

กองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
ก.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 0 2590 7110 โทรสาร 0 2591 8472

“เครื่องดื่ม แฝงภัยเงียบ ทำลายสุขภาพ”

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกับดิฉันและสาระน่ารู้อีกเช่นเคยนะคะ ในรายการ.....
วันนี้ขอเสนอเรื่อง “เครื่องดื่ม แฝงภัยเงียบ ทำลายสุขภาพ” โดยการสนับสนุนข้อมูลจากสำนักงาน
คณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขค่ะ

คุณผู้ฟังคะ เครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำชาเขียว ยังคงเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมของคน
ไทย โดยพบข้อมูลว่าคนไทย ๑๗ ล้านคน ดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มรสหวานทุกวัน อาจด้วยรสชาติ
ที่ถูกใจ ประกอบกับถูกใจใจให้ซื้อด้วยการสร้างค่านิยมว่า ดื่มแล้วเป็นคนรุ่นใหม่ ทันสมัย หรือดื่มแล้ว
ดีต่อสุขภาพ อีกทั้งผู้ผลิตยังเสริมด้วยกลยุทธ์ทางการขาย ส่งชิงโชคลุ้นรางวัล นำมาซึ่งการบริโภค
วันละหลายครั้งแทนการดื่มน้ำเปล่า คุณผู้ฟังที่นิยมดื่มเครื่องดื่มเหล่านี้ควรต้องถูกใจและระวังสักนิด
แล้วค่ะ เพราะน้ำตาล กาเฟอีน ตลอดจนส่วนผสมอื่น ๆ ที่แฝงมากับเครื่องดื่มเหล่านี้ อาจกำลัง
เป็นภัยกลับมาเยือนพวกเราอีกครั้ง

ภัยแฝงที่จะมาเยือน หลัก ๆ จะมาจากน้ำตาลที่เป็นส่วนประกอบในเครื่องดื่มต่าง ๆ ค่ะ
เนื่องจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศว่าผู้ใหญ่ ๑ ใน ๑๐ เป็นโรคเบาหวาน โดยทั่วโลกมี
ผู้ป่วยเบาหวานกว่า ๓๗๑ ล้านคน และพบคนที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติเสี่ยงเป็นเบาหวาน
อีก ๒.๔ ล้านคน สาเหตุเพราะบริโภคน้ำตาลสูงเฉลี่ยวันละ ๒๐ ช้อนชา ในขณะที่มีข้อเสนอแนะให้
คนไทยบริโภคน้ำตาลทรายไม่เกินวันละ ๖ ช้อนชา น่าตกใจใช่ไหมล่ะคะ เรามีการบริโภคน้ำตาลมาก
เกินกว่าข้อเสนอแนะต่อวันถึง ๓ เท่า คุณผู้ฟังที่ไม่อยากเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานต้องลด
การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานกันด้วย เพราะเป็นโรคเบาหวานก็เสียชีวิตได้ค่ะ โดยผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
หากไม่มีการควบคุมอาหารอย่างจริงจัง อาจเกิดอาการหัวใจวาย ไตล้มเหลว ตาบอด หมดสติและอาจ
เสียชีวิตได้

วันนี้ดิฉันจึงมีข้อมูลน้ำตาลในเครื่องดื่มมาฝากคุณผู้ฟังกันค่ะ จะช่วยให้คุณควบคุมการบริโภคน้ำตาล
น้ำตาลลงได้ ไม่ให้บริโภคเกิน ๖ ช้อนชาต่อวัน โดยน้ำอัดลม ๑ กระป๋อง ขนาดบรรจุ
๓๒๕ มิลลิลิตรจะมีน้ำตาลผสมอยู่ ๘ - ๑๓ ช้อนชา สำหรับน้ำชาเขียว ๑ ขวด ขนาดบรรจุ
๕๐๐ มิลลิลิตร มีน้ำตาล ๑๓-๑๖ ช้อนชา แต่ถ้าคุณผู้ฟังอยากเทียบด้วยตัวเองง่าย ๆ ก็พอมือหลักคร่าว ๆ
ค่ะ เนื่องจากเครื่องดื่มส่วนใหญ่จะมีการเติมน้ำตาล เช่น น้ำตาลทราย ลงไป หากจำไว้ว่าน้ำตาล
๑ ช้อนชา มีน้ำหนักประมาณ ๔ กรัม และอ่านฉลากโภชนาการดูว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลกี่กรัม
และนำมาหาร ๔ ก็จะทราบทันทีว่าเครื่องดื่มนั้นมีน้ำตาลประมาณกี่ช้อนชา นี่ก็เป็นเทคนิคประการหนึ่ง
ที่ช่วยควบคุมการบริโภคน้ำตาลของตนเอง ไม่ให้เกินจากข้อเสนอแนะ จะได้ลดโอกาสเสี่ยงจากการ
เป็นโรคเบาหวาน หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือดได้

ภัยแฝงอีกประการหนึ่ง คือ เครื่องดื่มบางประเภทจะมีกาเฟอีน ซึ่งเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ และ
คนที่เป็นโรคกระเพาะอาหารควรหลีกเลี่ยง โดยเครื่องดื่มน้ำอัดลมที่เป็นน้ำดำ จะมีกาเฟอีน ๓๘-๔๕
มิลลิกรัมต่อกระป๋อง สำหรับเครื่องดื่มที่มีชาเป็นส่วนประกอบ เช่น เครื่องดื่มชาเขียวขนาดบรรจุ
๕๐๐ มิลลิกรัม จะมีกาเฟอีน ๕๐ -๗๖ มิลลิกรัม ซึ่งหากบริโภคน้ำตาลกาเฟอีน ๕๐-๒๐๐ มิลลิกรัม

กาเพื่อนที่อยู่ในเครื่องต้มจะกระตุ้นไม่ให้ง่วงนอน ลดความเหนื่อยอ่อนของร่างกายได้ชั่วคราว แต่หาก
คุณผู้ฟังบริโภคเครื่องต้มเหล่านี้หลายขวดหรือหลายกระป๋องแทนการดื่มน้ำเปล่า และได้รับกาเพื่อน
เกิน ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อวัน จะทำให้หัวใจทำงานหนัก เร่งการหลังกรดและน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
ทำให้ท้องอืด จุกเสียด และกระเพาะอาหารเป็นแผลได้

สิ่งสุดท้ายที่ดิฉันอยากฝากส่งท้าย คือ การต้มเครื่องต้มต่าง ๆ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ผิด ถ้าต้ม
ในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากจนเกินไป แต่เนื่องจากว่าเครื่องต้มที่จำหน่ายในท้องตลาดส่วนใหญ่จะมี
น้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งแม้ว่าร่างกายจะสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้ แต่ถ้าต้มในปริมาณมาก
และรับประทานอาหารอื่นน้อย ก็อาจขาดสมดุลทางโภชนาการ ดังนั้นจึงควรต้มแต่น้อยให้พอดี
ความอยาก หรือความกระหาย และแบ่งต้ม ไม่ควรต้มครั้งเดียวหมด เพียงเท่านี้คุณผู้ฟังก็จะได้รับ
ความอร่อย สดชื่น จากเครื่องต้ม และไม่มีผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วยค่ะ สำหรับวันนี้ขอลา
คุณผู้ฟังไว้แต่เพียงเท่านี้ และพบกันใหม่โอกาสหน้า สวัสดีค่ะ
