

โดย ข่าวสดรายวัน

31 สิงหาคม พ.ศ. 2552

[http://www.khaosod.co.th/view\\_news.php?newsid=TUROMFpXTXdNek14TURnMUlnPTO=&sectionid=TURNeU5nPTO=&day=TWpBd09TMHdPQzB6TVE9PQ==](http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROMFpXTXdNek14TURnMUlnPTO=&sectionid=TURNeU5nPTO=&day=TWpBd09TMHdPQzB6TVE9PQ==)

## เนอะ"เด็กไทย"เปลี่ยนนิสัย กิน"หวาน"พอเหมาะเพื่อสุขภาพ



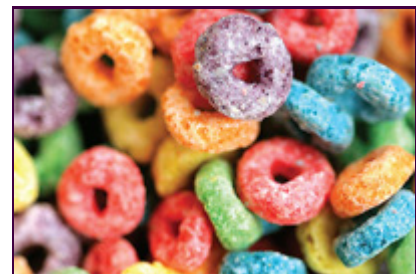
นักโภชนาการเผย "น้ำตาล" ถือเป็นอาหารที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย และมีความต้องการในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่ง่ายและใกล้ชิดกับคนมากที่สุด แต่เนอะนำเด็กไทยควรสร้างนิสัยการกินใหม่ บริโภคหวานไม่ให้เกินความจำเป็น เพื่อประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ

ดร.เนตรนภิส วัฒนสุขชาติ นักวิจัย สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดเผยว่า สังคมไทยในปัจจุบันถือเป็นสังคมแห่งการบริโภค ซึ่งมีผู้คนในสังคมจำนวนไม่น้อยที่ยังยึดติดกับค่านิยมในการบริโภคแบบผิดๆ อยู่ ส่งผลให้เกิดโรคร้ายตามมามากมาย

เช่น โรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น

โรคร้ายเหล่านี้ ปัจจุบันไม่ได้เป็นกันเฉพาะแต่ผู้ใหญ่แล้ว เนื่องจาก "วัยเด็ก" ก็มีโอกาสเป็น และทำให้ความเสี่ยงสูงที่จะเกิดโรคร้ายมากขึ้นตามไปด้วย

ดังนั้น ทุกคนต้องสร้างนิสัยการกินใหม่ให้ถูกต้อง โดยต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งถือเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่มีคุณค่าในการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง



โดยที่ผ่านมามีพบว่า เด็กไทยส่วนใหญ่ยังนิยมบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูงเกินความจำเป็น

แต่หากรู้จักบริหารความหวาน คือ การรับประทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากและไม่น้อยจนเกินไปก็จะเกิดประโยชน์กับร่างกาย

" การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลเกินปริมาณความต้องการของร่างกายย่อมส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากมาย โดยเฉพาะผู้บริโภคที่เป็นเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่มีคุณค่า เพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง"

ดร.เนตรนภิส กล่าว

นักวิจัยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวต่อว่า น้ำตาลถือเป็นอาหารที่มีความจำเป็นและมีความต้องการในชีวิตประจำวันของคนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นแหล่งพลังงานที่ง่ายและใกล้ชิดกับคนมากที่สุด

จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติ การบริโภคในครัวเรือนเฉลี่ยใน 7 วัน ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้จ่ายบริโภค น้ำตาลและความหวานเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นจาก 24.10 บาทในปี 2545 เป็น 26.50 บาทในปี 2549

ขณะเดียวกันข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย ระบุว่า การบริโภคน้ำตาลของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน โดยปี 2537 มีการบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ 23.2 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ขณะที่ปี 2548 มีการบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยอยู่ที่ 32.3 กิโลกรัมต่อคนต่อปี

หรือโดยเฉลี่ยคนไทยจะบริโภคน้ำตาลวันละประมาณ 22 ช้อนชา หรือ 88 กรัม

ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก ระบุว่า ในแต่ละวันร่างกายควรได้รับน้ำตาลในปริมาณ 10% ของปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน เช่น ควรได้รับพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ส่วนหนึ่งมาจากน้ำตาลที่เติมในอาหาร ร้อยละ 10 คือเท่ากับ 200 กิโลแคลอรี หรือเทียบเท่ากับน้ำตาลทราย 50 กรัม ประมาณ 10 ช้อนชา แต่

ขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนด้วย

ถ้าเป็นคนที่ออกกำลังกายมากๆ หรือใช้แรงงานมากๆ และไม่เป็นโรคเบาหวาน ก็รับประทานน้ำตาลมากกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานได้