

พิษน้ำตาลวันละ 16 ช้อนชา พาคคนไทย “หวาน” ล้ำโลก!

ทุกวันนี้ “ของหวาน” ที่เคยถือเป็นของสูง ของดี ของหายาก มีให้กินแค่บางโอกาสบางเทศกาล กลายเป็นของหาง่าย และหาได้ทุกที่ กินได้ทุกวัน วันละหลาย ๆ ครั้ง หรือกินทั้งวันก็ยังได้

เพราะกรรมวิธีการผลิตน้ำตาล และสารให้ความหวานอีกนานาชนิดกลายเป็นเทคโนโลยีที่ทำได้ง่ายขึ้น และถูกลงกว่าเดิมมาก

สิ่งที่กลายเป็นของดีและหายากยิ่งกว่าในวันนี้ก็คือ ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจไม่ให้กินหวานเกินพอดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเทศกาลแห่งของขวัญ ความสุข และการเฉลิมฉลอง อย่างช่วงปีใหม่ที่มาถึงในเดือนนี้

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับคนไทย ซึ่งมีพฤติกรรม “กินหวานล้ำหน้านานประเทศ” ด้วยสถิติการกินน้ำตาลเฉลี่ย 16 ช้อนชา ต่อคน ต่อวัน

ในขณะที่ค่าเฉลี่ยการกินหวานของคนทั่วโลกอยู่ที่ 11 ช้อนชาต่อคนต่อวัน

และปริมาณน้ำตาลระดับพอดี ๆ ที่ร่างกายรับได้ในแต่ละวันนั้นอยู่ที่ 6 ช้อนชา ต่อคนต่อวัน!!!

ไทยแลนด์ แดนติดหวาน

เมื่อพิจารณาคนไทยในทุกๆ กลุ่มอายุกับการบริโภคน้ำตาล พบว่า ในปี พ.ศ. 2544 คนไทยบริโภคน้ำตาลโดยเฉลี่ยที่จำนวน 29.05 กิโลกรัมต่อคนต่อปี หรือประมาณ 2.4 กิโลกรัมต่อคนต่อเดือน หรือเท่ากับวันละกว่า 16 ช้อนชาต่อคน

เมื่อเทียบกับปี พ.ศ.2528 ที่คนไทยแต่ละคนบริโภคน้ำตาลเฉลี่ย 12.7 กิโลกรัมต่อคนต่อปี หรือประมาณวันละ 7 ช้อนชาต่อคน นับได้ว่า อัตราการบริโภคน้ำตาลในประชากรไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่าตัว ภายในช่วงเวลาเพียง 16 ปี

เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคน้ำตาลของคนไทย ที่มีค่าเฉลี่ยวันละ 16 ช้อนชาต่อคนต่อวัน กับค่าเฉลี่ยการบริโภคน้ำตาลของโลก ที่มีค่าเฉลี่ย 11 ช้อนชาต่อคนต่อวัน จึงนับได้ว่า “คนไทยเป็นนักกินหวานที่สุดระดับหนึ่ง”

และเมื่อเทียบกับปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อการบริโภคในแต่ละวัน ที่ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา ก็เท่ากับว่าคนไทยเรากินหวานกินพอดิมานานแล้ว และนับวันก็ยังกินหวานหนักขึ้น จนเกินมาตรฐานอันควรไปมากกว่าหนึ่งเท่าตัวแล้ว

มันมากับนมเปรี้ยวและน้ำอัดลม

ในปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภคของคนไทยและคนทั่วโลกอยู่ท่ามกลางแรงกระตุ้นทางการตลาด และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลมากขึ้น

แหล่งสำคัญหนึ่งที่นำไปสู่การได้รับน้ำตาลเกินพอดี รวมทั้งการกินหวานจนติดเป็นนิสัย ก็คือ เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม และนมพร้อมดื่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “นมเปรี้ยว”

ที่ผ่านมา ผลการสำรวจการจำหน่ายผลิตภัณฑ์นมพร้อมดื่ม ทั้งชนิดยูเอชที และพาสเจอร์ไรส์ โดยบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ในช่วงเดือนกันยายน 2543 - สิงหาคม 2544 พบว่า นมรสหวานและรสอื่นๆ ที่เติมน้ำตาล มียอดขายรวมมากที่สุด รองลงมา คือ นมเปรี้ยว และน้อยที่สุดคือ นมรสจืด (ร้อยละ 39, 36.6 และ 24.3 ตามลำดับ)

มองมาที่กลุ่มเยาวชน พบว่า ปัจจุบันอัตราการบริโภคน้ำตาลของเด็กไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แหล่งที่มาสำคัญคือ เครื่องดื่ม น้ำหวาน น้ำอัดลม

ข้อมูลจากกองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ศึกษาสถานการณ์การจำหน่ายน้ำอัดลมในโรงเรียนพื้นที่นำร่อง 19 จังหวัด ที่เข้าร่วมโครงการเด็กไทยไม่กินหวาน ก็พบว่า ร้อยละ 20 ของโรงเรียนประถมศึกษานำจำหน่ายน้ำอัดลม และเด็กดื่มน้ำอัดลมเฉลี่ยวันละ 1 ครั้ง และสูงสุด 3 ครั้ง ปริมาณเฉลี่ย 200 มิลลิลิตร หรือเกือบ 1 กระป๋อง ทำให้ได้รับน้ำตาลเฉลี่ย 29.6 กรัม หรือ 7.4 ช้อนชาต่อครั้ง เกินกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องการ คือ วันละไม่เกิน 6 ช้อนชา โดยน้ำอัดลมชนิดน้ำดำ (เปปซี่/โค้ก) เป็นน้ำอัดลมที่เด็กชอบดื่มมากที่สุดถึง ร้อยละ 72 ซึ่งอาจจะทำให้ส่งผลถึงปัญหาสุขภาพ อาทิ โรคฟันผุ ภาวะโภชนาการเกิน ที่นำไปสู่โรคเรื้อรังต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น

นอกจากนี้ นักวิชาการจากเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคขนมและเครื่องดื่มของเด็กใน 24 ชั่วโมง จากเด็ก 5,764 คน ใน 143 โรงเรียน และศูนย์เด็กเล็ก 9 แห่งใน 24 จังหวัด พบว่า

- เด็กบริโภคขนม/เครื่องดื่มทั้งสิ้น 27,771 รายการ หรือเฉลี่ย 3.97 รายการ เมื่อนับตามบรรจุภัณฑ์ (ชิ้น/ห่อ/ถุง/กล่อง ฯลฯ) มีทั้งสิ้น 29,540 บรรจุภัณฑ์ หรือเฉลี่ย 5.12 บรรจุภัณฑ์/คน
- เมื่อทำการสำรวจจากรายการที่มี พบว่า รายการที่มีการบริโภคสูงสุด คือ เครื่องดื่ม โดยเด็กดื่มเครื่องดื่มอย่างน้อย 1 รายการ (ร้อยละ 84) รองลงมา คือ ขนมถุงกรุบกรอบ ร้อยละ 48.4 และลูกอม/ลูกกวาด ร้อยละ 35.4
- ผลการศึกษานี้ได้ระบุปริมาณน้ำตาลอย่างละเอียดว่า เครื่องดื่มหมวดนมเปรี้ยวขนาด 450 มิลลิลิตร ยี่ห้อเมจิ ไพเกน พบว่ามีปริมาณน้ำตาล 14.63 ช้อนชา, บีทาเก้น รสนมสด 12.95 ช้อนชา, บีทาเก้น รสส้ม 12.93 ช้อนชา และหมวดโยเกิร์ต พบว่า เมจิรสวานมะพร้าว ปริมาณ 150 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 9.28 ช้อนชา, เมจิ รสธัญญ์อาหาร ขนาด 150 มิลลิลิตร มี 8.5 ช้อนชา ขณะที่น้ำอัดลมกลุ่มน้ำดำ ขนาด 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 8-8.5 ช้อนชาเท่ากัน เรียกได้ว่า แค่อดนมเปรี้ยว 1 ขวด ก็รับน้ำตาลเกินปริมาณพอดีของที่ควรได้รับทั้งวันแล้ว...

เด็กไทยเกือบครึ่งกินน้ำตาลเกิน 10 ช้อน!!!

เด็กเป็นกลุ่มวัยที่เป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต แต่หากเด็กมีปัญหาทางด้านสุขภาพแล้ว ย่อมส่งผลต่อพลังในความคิด อ่าน หรือสร้างสรรค์สิ่งต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ

การกินหวานของเด็กไทยในปัจจุบันเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสุขภาพที่สำคัญ เพราะส่งผลต่อการมีภาวะโภชนาการที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน เป็นต้น

ข้อมูล การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของเด็กปฐมวัยในกิจกรรมรณรงค์วันครอบครัวอ่อนหวาน จากเด็ก 625 คน ในภาคต่างๆ ของประเทศไทย 5 จังหวัด เมื่อปี 2547 พบว่า เด็กอายุ 3-5 ปี ได้รับปริมาณน้ำตาลสูงมาก จากการรับประทานนมเปรี้ยว นมพร้อมดื่มรสหวาน และน้ำอัดลม โดยเกือบ 2 ใน 3 ของเด็กกลุ่มนี้ ได้รับปริมาณน้ำตาลสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานแนะนำ หรือมากกว่า 6 ช้อนชาต่อคนต่อวัน

ที่น่าตกใจคือ ในช่วงวันอาทิตย์เด็กรวย 3-5 ปี ถึง ร้อยละ 43 บริโภคอาหารที่มีน้ำตาลผสมอยู่เกินกว่า 10 ซ่อน!

ในปัจจุบันคนไทยอยู่ท่ามกลางแรงกระตุ้นทางการตลาด และสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีแนวโน้มการบริโภคน้ำตาลมากขึ้น จนเกิดการ “ติดหวาน” โดยมีแหล่งสำคัญจากนม นมเปรี้ยว อาหารสำเร็จรูป ขนมต่างๆ หากมองข้ามพิษความหวานที่มาพร้อมความอร่อยในวันนี้ อาจต้องเศร้าสุด ๆ ในวันหน้า

ที่มา บทความ เด็ก/คนไทยไม่กินหวาน โดย ไกรยง วิชากุล สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

ข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กิติมาภรณ์ 081 449 7479