

Key message:

การดื่มชานมไข่มุกเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วและนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือดได้

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

1.1 บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

“Drama addict ได้แชร์โพสต์ของคุณหมอต่านนิ่งที่ได้แชร์เรื่องราวคนไข้หญิงอายุ 46 ปี มาปรึกษาเรื่องเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย เธอตั้งใจมาตรวจสุขภาพหลังจากได้ผลเลือด และตรวจ echocardiogram แล้ว พบว่าผลตรวจหัวใจปกติหมด แต่ผลเลือดพบว่าน้ำตาลเธอขึ้นจาก 105 เป็น 359 น้ำตาลสะสมพุ่งไปที่ 12.6 (ค่าปกติไม่เกิน 5.7) ไตรกลีเซอไรด์ เพิ่มจาก 222 เป็น 801 เพียงเพราะเธอดื่มชานมไข่มุกทุกวัน นี่คือการของเบาหวานนั่นเอง”

ที่มา : drama addict

<https://www.facebook.com/141108613290/posts/10157768131353291?s=100000301644492&sfn=mo>

1.2 ข้อมูลวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ปัจจุบัน “ชานมไข่มุก” เป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย และเป็นกระแสนิยมที่มาแรงในขณะนี้ ซึ่งหากพูดถึงประโยชน์ของ “ชา” มีหลายการศึกษาที่ระบุถึงประโยชน์ของการดื่มน้ำชาเพื่อสุขภาพ ยกตัวอย่างเช่น การดื่มน้ำชาเขียวเป็นประจำ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้^(1,2) แต่การดื่มน้ำชาในปริมาณมากเกินไป รวมถึงชาที่มีความเข้มข้นมาก อาจมีสารที่เรียกว่า แคนนินในปริมาณสูง ทำให้เกิดอาการท้องผูก และนอนไม่หลับได้ นอกจากนี้การดื่มชาร่วมกับนม อาจทำให้ไม่ได้รับแคลเซียมจากนมอย่างเต็มที่ เพราะสารในชาจะไปขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมและแร่ธาตุอื่นๆ ในนมได้ และการดื่มน้ำชาให้ได้ประโยชน์ คือการดื่มน้ำชาในรูปแบบชงร้อน และชงเองจากใบชา เพราะกระบวนการผลิตชาพร้อมดื่มทางอุตสาหกรรม จะมีผลทำให้สารฟลูออโรเคมีที่เป็นประโยชน์ในชาลดลง⁽³⁾ ซึ่งขึ้นอยู่กับกระบวนการผลิตของแต่ละยี่ห้อ แต่การดื่ม “ชานมไข่มุก” ส่วนใหญ่เป็นการเติมน้ำตาล น้ำเชื่อม นมผง ครีมเทียม และไข่มุกลงในชา ซึ่งทำให้ได้พลังงานมากขึ้นกว่าน้ำชาทั่วไปมาก โดยข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ชานมไข่มุก 1 แก้ว ให้พลังงาน ประมาณ 240-360 กิโลแคลอรี (คาร์โบไฮเดรต 45-62 กรัม ไขมัน 0-14 กรัม โปรตีน 0.4-2 กรัม) ความแตกต่างของพลังงานและสารอาหารขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำตาล (น้ำเชื่อม) ไข่มุก นมผง และครีมเทียมที่ใส่ลงไป ซึ่งไข่มุกที่อยู่ในชานมไข่มุกนั้น ผลิตจากแป้งมันสำปะหลัง จัดอยู่ในอาหารหมวดเดียวกับแป้งและน้ำตาล โดยไข่มุก 30 กรัม ให้พลังงาน 100 กิโลแคลอรี ซึ่งพลังงานที่ได้จากการดื่มน้ำชาไข่มุก 1 แก้ว โดยประมาณ ใกล้เคียงกับการรับประทานกล้วยเดี่ยว 1 ขาม หรือเท่ากับข้าวประมาณ 3-4 ทัพพี⁽⁴⁾

ดังนั้นการดื่มน้ำชาไข่มุก 1 แก้ว นั้น จะได้รับพลังงานค่อนข้างสูง เทียบเท่ากับพลังงานจากการรับประทานอาหารปกติ 1 มื้อ โดยประมาณ และสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง คือ น้ำตาลที่ใส่ลงในชานมและไข่มุก ถือเป็นพลังงานสูญเปล่า (Empty Calories) คือได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว โดยไม่มีสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งหลายการศึกษาระบุว่า การได้รับน้ำตาลในปริมาณมากๆ อย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ระดับน้ำตาล

และระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้นได้ และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ครีมเทียมที่ใส่ลงในชานมส่วนใหญ่ผลิตจากไขมันปาล์ม ซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวค่อนข้างสูงส่งผลต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดเช่นเดียวกัน^(4,5)

ดังนั้น การดื่มชานมไข่มุกเป็นประจำ อาจทำให้น้ำหนักเพิ่มอย่างรวดเร็วและนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจและหลอดเลือด หากในวันนั้นต้องการดื่มชานมไข่มุก ก็ควรคำนึงถึงพลังงานที่ได้รับ และควรลดปริมาณการบริโภคอาหารกลุ่มข้าวแป้ง และน้ำตาลจากอาหารชนิดอื่นๆ ในมื้ออื่นๆ ลง หรืออาจลดปริมาณน้ำตาลที่ใส่ในชานมไข่มุกและควรหลีกเลี่ยงการใส่ครีมเทียมลงในชานมไข่มุกที่สั่ง และควบคุมความถี่ในการเลือกดื่ม และไม่ควรดื่มชานมไข่มุกเป็นประจำต่อเนื่องทุกวัน

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

ปัจจุบันภาครัฐมีมาตรการควบคุมการบริโภคน้ำตาล ได้แก่ การเก็บภาษีอัตราก้าวหน้าจากผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม การกำหนดแนวทางระบุฉลากผลิตภัณฑ์ที่เข้มงวดมากขึ้น การห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์เติมน้ำตาลบางชนิดในสถานประกอบการและโรงเรียน การจำกัดขนาดบรรจุภัณฑ์เครื่องดื่ม การปรับเปลี่ยนข้อเสนอแนะด้านสารอาหาร และการประชาสัมพันธ์เชิงการศึกษา⁽⁶⁾ นอกจากนี้ยังมีการรณรงค์และมาตรการในการปรับพฤติกรรมการบริโภคน้ำตาล เช่น

- การจัดจำหน่ายเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ การลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มที่มีรสหวานที่เติมน้ำตาล
- การรณรงค์สร้างค่านิยม “คนไทยอ่อนหวาน ใช้น้ำตาลของไม่เกิน 4 กรัม” ซึ่งเริ่มมีมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2558 รณรงค์ใช้น้ำตาลของ ขนาด 4 กรัม แทนขนาด 6 กรัม

- กรมอนามัยร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยภาครัฐ และภาคเอกชน ได้จัดทำ “โครงการอาหารว่างเพื่อสุขภาพ หรือเฮลท์ตี้มีทติ้ง (Healthy Meeting)” เน้นโดยอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำกว่า 150 กิโลแคลอรีต่อวัน เช่น ผลไม้ ขนมที่ไม่หวานจัด และใช้น้ำตาลของ 4 กรัม

- โครงการสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย อาหาร “ทางเลือกสุขภาพ” ที่แสดงสัญลักษณ์โภชนาการอย่างง่าย บนฉลากผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณค่าโภชนาการผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม กำหนดให้มีปริมาณน้ำตาลไม่เกิน 6 กรัมต่อ 100 มิลลิลิตร

จากกิจกรรม และโครงการดังกล่าวได้สอดคล้องกับนโยบายการลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มโดยเป็นแนวทางที่เน้นให้เกิดการปฏิบัติจริงอย่างเป็นรูปธรรม⁽⁷⁾

3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

ควรจัดทำฉลากสี (ตามไฟจราจร) หรือฉลากบอกระดับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมของชานมไข่มุก และเครื่องดื่มรสหวานประเภทขงตามสั่ง เพื่อให้ผู้บริโภคทุกๆ คนได้ทราบถึงปริมาณของพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมของผลิตภัณฑ์นั้นๆ ได้ หากเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและรับประทานน้ำตาลมากไม่ได้ เมื่อเห็นสัญลักษณ์สีแดง บนฉลากบนแก้ว ก็จะทำให้ทราบ และลดการทานผลิตภัณฑ์ดังกล่าวลงได้ และควรหารือร่วมกับผู้ประกอบการให้มีการปรับปรุงหรือลดปริมาณสารอาหารให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ด้วยการปรับฉลากให้เป็นมิตรกับผู้บริโภค ดูแล้วเข้าใจได้ง่าย เพื่อให้ผู้บริโภคได้บริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีคุณภาพมากขึ้นในท้องตลาด รวมทั้งควรให้มีการปรับลดขนาดปริมาณต่อแก้ว (Serving Size) ลงให้เหมาะสม เพื่อควบคุมไม่ให้

ผู้บริโภคได้รับปริมาณพลังงานและน้ำตาลต่อแก้วสูงจนเกินไป เพราะเมื่อผู้บริโภคซื้อชานมไข่มุก ก็อาจบริโภคจนหมดแก้วเพราะความเสียดาย ทำให้พลังงานและน้ำตาลที่ได้รับในหนึ่งมือนั้นมากจนเกินความจำเป็น การเพิ่มข้อมูลดังกล่าวบนฉลากของแก้วชานมไข่มุกและเครื่องดื่มรสหวานอื่นๆ น่าจะก็จะโยชน์ต่อผู้บริโภคในการเลือกซื้อมากขึ้น

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

4.1 เอกสารอ้างอิง

1. Zheng XX, XU YL, Li SH, Hui R, Wu YJ, Huang XH. Effects of green tea catechins with without caffeine on glyceimic control in adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2013; 97(4) : 750-62.
2. Zheng XX, XU YL, Li SH, Liu XX, Hui R, Huang XH. Green tea intake lowers fasting serum total and LDL cholesterol in adults : a meta-analysis of 14 randomized controlled trials. Am J Clin Nutr. 2011; 97(2) : 601-10.
3. ฐนิต วิณิชจะกุล (ชมรมนักกำหนดอาหารแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย). ซูเปอร์ป้าไดอารี่ (Super Auntie Dairy). พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด. 2557. 71-72 หน้า.
4. ทิวาพร มณีรัตนศุกร. เจาะลึกเบื้องหลังชานมไข่มุก: คุณหรือโทษ. มปท; มปป [เข้าถึงเมื่อ 22 สิงหาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/knowledge/view.php?id=347>
5. Min J, Green D, Kim L. Calories and sugars in boba milk tea: implications for obesity risk in Asian Pacific Islanders. Food Science & Nutrition 2017; 5(1) : 38–45.
6. จันทนา อึ้งชูศักดิ์. น้ำตาล สุขภาพ และการจัดการด้านการบริโภคที่เหมาะสม. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์สงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2555. 124 หน้า.
7. พิมพ์นภานัท ศรีดอนไผ่, อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์, ปิยณัฐ ศรีดอนไผ่. การสำรวจทัศนคติ ความรู้พฤติกรรมผู้บริโภคในการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน และทัศนคติต่อนโยบายการลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มของผู้ประกอบการภายในและบริเวณโดยรอบมหาวิทยาลัยภาครัฐ. มปท; 2560 [เข้าถึงเมื่อ 22 สิงหาคม 2562]. เข้าถึงได้จาก <http://www.fhpprogram.org/media/pdfs/reports/368d7c72e98a90921e31f8a4a32b56f7.pdf>

4.2 ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง (ตำแหน่ง ที่อยู่ หมายเลขติดต่อ)

- ชมรมนักกำหนดอาหารแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ทิวาพร มณีรัตนศุกร สถาบันโภชนาการ ม.มหิดล
- กลุ่มวิจัยอาหารเพื่อโภชนาการ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

ในอนาคตอาจมีข้อมูลสนับสนุนทางวิชาการเพิ่มขึ้น โปรดติดตามต่อไป

RRHL Center

26 สิงหาคม 2562

ณ วันที่ 26 สิงหาคม 2562