เด็กเล็กดื่มนมเปรี้ยว เสี่ยงฟันผุ

สำนักโภชนาการ

นมเปรี้ยว ไม่เหมาะสำหรับเด็กเล็ก เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลซูโครสสูงประมาณร้อยละ 10 – 18 เด็กที่ดื่มจึงได้รับน้ำตาลมากกว่านมหวานหลายเท่า เช่น นมเปรี้ยวชนิดยูเอชที ขนาด 180 มิลลิลิตร จะได้รับแคลเซียมประมาณ 63 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัสประมาณ 64 มิลลิกรัม มีน้ำตาลประมาณ 5–6 ช้อนชา ปริมาณของน้ำตาลสูง ๆ จะก่อให้เกิดฟันผุได้เช่นเดียวกับการกินขนมหวาน

การดื่มนมเปรี้ยว จะทำให้เด็กได้รับแร่ธาตุที่จำเป็นน้อยกว่าดื่มนมสดมาก เมื่อเทียบกับ นมสดชนิดยูเอชทีขนาด 200 มิลลิลิตร จะได้รับแคลเซียมมากถึง 226 มิลลิกรัม และฟอสฟอรัส ประมาณ 180 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ นมเปรี้ยวยังมีผลให้เด็กติดใจในรสหวานเพิ่มขึ้น และไม่ยอมกินอาหารมื้อหลัก เพราะรู้สึกอิ่มจากการได้รับน้ำตาลที่มากอีกด้วย