

Key message: การดื่มน้ำอัดลม ไม่ว่าจะแบบไม่มีน้ำตาล หรือแบบธรรมดา ไม่ควรดื่มในปริมาณมาก ทำให้มีความเสี่ยงอ้วน

1. สถานการณ์ ความสำคัญ ปัญหาที่พบ

1.1 บทวิเคราะห์จากเนื้อความข่าว

จากที่มีการแชร์ เรื่อง น้ำอัดลมยี่ห้อหนึ่ง ออกผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ คือแบบไม่มีน้ำตาล หรือน้ำตาล 0% ที่อาจมีผู้สนใจ ซ้อมดื่มน้ำจำนวนมากนั้น และเกิดคำถามว่า น้ำอัดลมไม่มีน้ำตาล ดีต่อสุขภาพจริงหรือ

1.2 ข้อมูลทางวิชาการที่สำคัญ

- น้ำอัดลมประกอบด้วย น้ำ สารให้ความหวานหรือน้ำตาล สารปรุงแต่งสี กลิ่น และรส กรดคาร์บอนิก และกรดฟอสฟอริก ทำให้น้ำอัดลมมีฟอง มีรสซ่า คาเฟอีน เพิ่มความตื่นตัวให้ร่างกาย ลดอาการง่วงซึมได้ และ วัตถุประสงค์เสียบางชนิด โดยน้ำอัดลมแบบไม่มีน้ำตาล แตกต่างจากน้ำอัดลมทั่วไป ที่ใช้สารให้ความหวานแทนการใช้น้ำตาลธรรมชาติ ซึ่งสารให้ความหวานนี้ เป็นสารสังเคราะห์ที่มีองค์ประกอบคล้ายน้ำตาล มีรสหวาน แต่ไม่ใช่ น้ำตาล มีทั้งแบบที่ให้พลังงานและไม่ให้พลังงาน โดยนิยมใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่ม ขนม และน้ำอัดลมเป็นส่วนใหญ่ โดยสังเกตประเภทและปริมาณของสารให้ความหวานเหล่านี้ ได้จากสินค้าที่มีเครื่องหมาย อย.กำกับบนฉลาก โดยสารให้ความหวาน ได้แก่

- แอสปาแตม ซึ่งหวานกว่าน้ำตาล 200-300 เท่า
- ซูคลาโลส หวานกว่าน้ำตาล 600 เท่า
- โซลิทอล
- อะซีซัลเฟมโพแทสเซียม

จากงานวิจัย...สารเหล่านี้ กระตุ้นสมองให้รับรู้ถึงความหวาน หากได้รับมากๆ บางคนอาจจะเสพติดความหวาน และทำให้ร่างกายต้องการต้องการน้ำตาลบ่อยขึ้น เหมือนติดน้ำตาล

2. การดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่เกี่ยวข้อง

3. ข้อเสนอแนะต่อกระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข ควรให้คำแนะนำแก่ประชาชน ในการดื่มน้ำอัดลม ดังนี้

- การดื่มน้ำอัดลม ไม่ว่าจะแบบไม่มีน้ำตาล หรือแบบธรรมดา ไม่ควรดื่มในปริมาณมาก ทำให้มีความเสี่ยงอ้วนได้เหมือนกัน
- ดื่มน้ำอัดลมขณะท้องว่าง และระหว่างมื้ออาหาร มีโอกาสเป็นโรคกระเพาะ และท้องอืดได้
- หลังดื่มน้ำอัดลม มีโอกาสเสี่ยงเกิดโรคฟันผุ ควรบ้วนปากหรือแปรงฟันหลังดื่ม
- เป็นความเชื่อที่ผิดที่บอกว่า ดื่มน้ำอัดลมช่วยขดเซยเกลือแร่ในร่างกายตอนเสียเหงื่อ เพราะในน้ำอัดลมไม่มีเกลือแร่ใดใด อาจจะมีคาเฟอีนที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่นขึ้นเท่านั้น

- การเลือกบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบของสารให้ความหวานแทนน้ำตาลเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สามารถรับประกันได้ว่าจะไม่อ้วน ควรจะทำความรู้กับการออกกำลังกาย

4. Reference และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

4.1 เอกสารอ้างอิง

-
-

4.2 ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

-
-

หากมีข้อมูลใหม่ จะนำมาเพิ่มเติมภายหลัง
RRHL Center
19 มีนาคม 2562