

## บทวิเคราะห์ข่าว เด็กชาวจีนกินขานมไข่มุก แล้วไข่มุกไม่ย่อย จนทำให้ปวดท้อง

\*\*\*\*\*

เรียบเรียงโดย นางสาวสุทธาศินี จันทรบิเล็ก

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

จากข่าวแพทย์ทำ CT scan พบขานมไข่มุกเป็นเม็ดจำนวนมากอยู่ในท้องของเด็กหญิงชาวจีนวัย 14 ปี เป็นสาเหตุที่ทำให้ให้ท้องอืด ปวดท้อง ตาม link ข่าว <https://highlight.kapook.com/view/189064>

ไข่มุกที่ใส่ในขานม มีส่วนประกอบหลัก 3 อย่าง คือ แป้งมันสำปะหลัง น้ำตาลทรายแดง และน้ำร้อน ผสมและกวนให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นจึงปั้นเป็นเม็ดและนำไปต้มให้สุกในน้ำเดือด ซึ่งการกินไข่มุกนั้น จะถูกย่อยในขั้นตอนแรกผ่านการเคี้ยวและกลืนลงสู่ระบบทางเดินอาหาร ซึ่งจะผ่านกระบวนการย่อยอีกครั้ง ที่ลำไส้เล็ก จากกรณีดังกล่าวที่พบขานมไข่มุกไม่ย่อย อาจเนื่องมาจาก

1. เด็กกลืนไข่มุกเข้าไปโดยไม่เคี้ยว และกินในปริมาณมากเกินไปติดต่อกันหลายวัน
2. ไข่มุกต้มไม่สุก หรือต้มทิ้งไว้นานข้ามคืน จะทำให้แข็งเป็นไต ทำให้ย่อยยาก
3. มีการใส่สารสังเคราะห์อื่นเพื่อเพิ่มความหนืด โดยสารนี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ไข่มุกไม่ย่อย

จากข่าวดังกล่าว ไม่สามารถบอกได้ว่าไข่มุกที่เด็กกินเข้าไปแล้วไม่ย่อย มีส่วนประกอบจากอะไรบ้าง เนื่องจากไม่ปรากฏในข่าว และตัวเด็กในข่าวมีอายุ 14 ปีแล้ว ซึ่งเป็นไปได้ยากที่จะกินอาหารเข้าไปโดยไม่เคี้ยว จึงเป็นที่น่าสงสัยถึงภาพ CT scan ที่ปรากฏในข่าวว่าเป็นภาพจริงหรือไม่

อย่างไรก็ตาม ขานมไข่มุก จัดว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เพราะประกอบด้วย ใขาครีมเทียม น้ำตาลทราย นมข้นหวาน และตัวไข่มุกก็ทำมาจากการนำแป้งมันสำปะหลังต้มกับน้ำตาล ซึ่งให้พลังงานสูงขึ้นไปอีก หากร่างกายของเราได้รับน้ำตาลเข้าไปในปริมาณมากๆ เป็นประจำ จะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามมา ทั้งโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อ้วนง่าย ป่วยง่ายกระดูกผุ ฟันผุ แก่เร็ว ผิวพรรณไม่สดใส และสมาธิสั้น โดยปกติในหนึ่งวันเด็กควรกินน้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา ที่สำคัญอย่าลืมหอกำลังกายร่วมด้วย

สำนักโภชนาการ กรมอนามัยจึงแนะนำให้เด็กกินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย ปริมาณและสัดส่วนตามคำแนะนำ 1 วัน คือ ข้าว-แป้ง วันละ 8 ทัพพี เนื้อสัตว์ วันละ 6 ช้อนกินข้าว ผัก วันละ 12 ช้อนกินข้าว ผลไม้ลูกเล็ก 8 ผล เช่น ฝรั่ง ลำไย ลองกอง หรือผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล เช่น ส้ม ชมพู ฝรั่ง ½ ผล กัวยี่น้ำว่า หรือผลไม้ชิ้นพอดีคำ 8 ชิ้น เช่น มะละกอสุก สับปะรด แคนตาลูป แตงโม และเลือกผลไม้รสไม่หวานจัด นม วันละ 2 แก้ว น้ำมันไม่เกินวันละ 5 ช้อนชา น้ำตาลไม่เกินวันละ 4 ช้อนชา และเกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ชุดความรู้ NuPETHS. พิมพ์ครั้งที่ 1; ตุลาคม 2560
2. กองโภชนาการ กรมอนามัย. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขุทั่วไป. โรงพิมพ์ รสพ. พิมพ์ครั้งที่ 2; กันยายน 2552

-----