

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว : น้ำอัดลมที่ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาลยังทำให้อ้วนขึ้น !!!

ลิงก์ข่าว :

<https://www.facebook.com/ChivaArokhaya/photos/a.397486816992158/8187008404706588/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ :

- หลักฐานจากการศึกษาวิจัยพบว่า สารให้ความหวาน ที่ใช้ทั้งในน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มอื่นๆ เพื่อทดแทนความหวานของน้ำตาล อาจช่วยลดน้ำหนักตัวและค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ในระยะสั้น แต่ในระยะยาวมีการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์กับค่าดัชนีมวลกายและความเสี่ยงต่อทำให้เกิดโรคอ้วนมากขึ้น นอกจากนี้ในการใช้สารให้ความหวานในระยะยาวยังมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2 และโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งการใช้สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล อาจกระตุ้นกลไกการทำงานของสมองให้รับรู้ถึงรสหวาน กระตุ้นการตอบสนองของอินซูลินในร่างกาย หลอกลิ้นให้รับรสหวาน แต่สมองไม่ได้รับน้ำตาลจริง ไม่ได้รับความหวานตามที่ร่างกายต้องการ ทำให้อยากกินอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานมากขึ้น นำไปสู่การได้รับพลังงานเกินและเกิดโรคอ้วนได้ ข้อเสนอแนะของ WHO ล่าสุดปี 2566 แนะนำว่าไม่ควรใช้สารให้ความหวานในการควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากไม่มีความจำเป็นและไม่มีความคุ้มค่าทางโภชนาการ ดังนั้น การลดความเสี่ยงโรคอ้วนจากการบริโภคน้ำตาล ไม่ควรให้สารให้ความหวานทดแทน แต่ควรค่อยๆ ลดความหวานจากน้ำตาลลง ซึ่งใน 1 วัน ไม่ควรได้รับน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัมต่อวัน ค่อยๆ ปรับจนเกิดพฤติกรรมเคยชิน นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพระยะยาว

เอกสารอ้างอิง : 1) กรมอนามัย. กรมอนามัย เตือน คนติดหวานแม้ดื่มสูตรน้ำตาล 0% เสี่ยงอ้วน. เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2566. จาก [<https://shorturl.at/aopF3>] 2) World Health Organization, Use of non-sugar sweeteners. เข้าถึงเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2566. จาก [<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>]

หมายเหตุ : ควรบริโภคอาหารให้หลากหลายและหมั่นออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี

ผู้ตรวจสอบ : นายภาสกร สุระผัด

ตำแหน่ง : นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 025904940

วันที่ตรวจสอบ : 6 มิถุนายน 2566