ชีวิตติดความหวาน แต่ไม่อยากเติมน้ำตาลได้ไหม?

มายด์มิ้งค์ ผู้ชายสามมิติ

สวัสดีเพื่อน ๆ ผู้อ่านทุกท่าน ตอนที่ผมกำลังคิดเรื่องที่จะมาเล่าในวันนี้ ก็เพิ่งเข้าสู่เดือนสิงหาคม เป็นระยะเวลากว่า 18 เดือนแล้ว ท่ามกลางสถานการณ์ที่คนไทยทั้งประเทศ (และชาวโลก) ต้องประสบความยากลำบาก หันไปทางไหนก็ได้ยินแต่เสียงบ่น กิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยขับเคลื่อนเศรษฐกิจและหล่อเลี้ยงชีวิตต้องหยุดชะงัก บางรายถึงขั้นปิดกิจการ จะใช้คำว่าชีวิตขมขื่นกับหลาย ๆ คนคงไม่เกินจริงไปนัก แต่ก่อนที่ผมจะดึงอารมณ์ของท่านให้ดิ่งลงไปกว่านี้ ผมขอกลับเข้ามาสู่เรื่องที่ผมตั้งใจจะนำมาฝากวันนี้ก่อนดีกว่าครับ

พูดถึงความขมขื่น สิ่งที่ช่วยเติมความรื่นรมย์ เพิ่มพลังชีวิตให้เราได้เป็นอย่างดีในเวลานี้ คงไม่พ้นการสรรหาของอร่อยมาปรนเปรอตัวเอง หลายคนคงอดคิดถึงขนมหวานไม่ได้ และในยุคที่ใคร ๆ ก็สามารถเปิดร้านขายขนมได้ ทำให้คนที่มีฝีไม้ลายมือในการเข้าครัว ต่างพากันปล่อยของ ปลดล็อคสกิลกันจนบางทีก็อดสงสารคนที่กำลังลดน้ำหนักไม่ได้ ทั้ง Instagram, Tiktok, Facebook แม้กระทั่งไลน์กลุ่มหมู่บ้าน มีแต่ของอร่อยคอย feed เข้ามายั่วน้ำลายทุกครั้งที่เปิดดู ยิ่งต้อง Work from home ทำงานไม่เป็นเวลา มีเวลาอยู่หน้าจอมากกว่าปกติ แยกชีวิตส่วนตัวออกจากการทำงานแทบไม่ออก แถมยังขยับร่างกายน้อยเหลือเกิน ลุกออกมาจากเตียงปุ๊บก็ถึงโต๊ะทำงานปั๊บ ถึงเวลาทานข้าว ขยับตัวไม่ถึง 10 ก้าวก็ถึงโต๊ะอาหาร จนนึกว่าตัวเองเหมือนจระเข้นอนอาบแดด... ขยับตัวน้อยเหลือเกิน... ผมลองนึกเปรียบเทียบกับตัวเอง ตอนที่ยังไม่มีโรคโควิด ผมทำงาน Desk job เป็นพนักงานออฟฟิศ นับก้าวเดินทั้งวันเฉลี่ยประมาณ 10,000 – 12,000 ก้าว หลังจากเปลี่ยนมานั่งทำงานที่บ้านเหลือแค่วันละ 2,000 – 3,000 ก้าว น้ำหนักขึ้นมา 5 กิโลกรัมภายใน 2 เดือน มาลองทบทวนหาสาเหตุดู นอกจากเรื่องเราขยับตัวน้อยลง ก็คงจะเป็นความเครียดสะสมจากการทำงานอยู่กับบ้านแบบที่เราไม่รู้ตัว สุดท้ายต้องไปประบายลงที่ Shopee, Lazada และร้านขายขนมออนไลน์ต่าง ๆ นี่แหละครับ

ดูเหมือนว่ากลไกธรรมชาติของพฤติกรรมของมนุษย์เอง ก็เป็นสาเหตุที่สอดคล้องกับสถานการณ์นี้ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น เราจะหาทางปลดปล่อยความเครียดเหล่านั้นผ่านกิจกรรมการบริโภค หลาย ๆ ครั้งที่เรา CF ของจาก IG อย่างไร้เหตุผล รู้ตัวอีกทีตอนเห็นยอดเงินในบัญชีหรือถ้าเป็นเรื่องอาหารการกิน เราก็มีแนวโน้มที่จะชื่นชอบและมีความสุขจากของหวาน ๆ มัน ๆ เค็ม ๆ เป็นพิเศษ มารู้สึกตัวอีกที ตอนที่ตัวเลขบนตาชั่งมันพุ่งขึ้นจนน่าตกใจ เหตุผลทางด้านวิวัฒนาการที่รองรับเรื่องนี้ก็คือตลอดเวลาหลายแสนปีที่ผ่านมา มนุษย์เอาชีวิตรอดได้จากการล่าสัตว์ วันไหนล่าได้ก็อิ่มท้อง วันไหนล่าไม่ได้ก็ต้องอดทนกับความหิว ดังนั้นมนุษย์จึงโหยหาอาหารที่ให้พลังงานมาก ๆ อิ่มนาน ๆ อย่างไขมันและอาหารที่มีรสหวาน รวมไปถึงรสเค็มที่จำเป็นสำหรับกลไกการเก็บกักน้ำในเซลล์ร่างกาย ตรงกันข้ามกับอาหารรสเปรี้ยวและขม ซึ่งมักจะเป็นรสของอาหารที่เน่าเสียหรือมีพิษ ที่มนุษย์สมัยก่อนได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ และถ่ายทอดประสบการณ์ผ่านทาง DNA มารุ่นสู่รุ่นจนถึงพวกเราในปัจจุบัน

อธิบายกลไกการใช้พลังงานจากน้ำตาลของร่างกายสรุปสั้น ๆ ได้ว่า อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลจะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่ต่อกรัม เมื่อเรารับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเข้าไป ร่างกายเราจะย่อยสารอาหารเหล่านั้นเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวหน่วยเล็ก ๆ เรียกว่ากลูโคส เก็บไว้ในกล้ามเนื้อและตับเพื่อนำไปใช้เป็นพลังงานหลัก โดยเฉพาะสมอง ซึ่งใช้พลังงานจากกลูโคสมากถึงร้อยละ 20 – 25 เทียบกับพลังงานทั้งหมดที่ร่างกายใช้ในแต่ละวัน รวมถึงกิจกรรมทางร่างกายที่ใช้พลังงานสูง อย่างการออกกำลังกายหรือการออกแรงยกของหนัก ๆ และถ้าเราใช้พลังงานเหล่านั้นไม่หมด ร่างกายก็จะนำเอาพลังงานส่วนเกิน ไปเก็บไว้เป็นพลังงานสำรอง ในรูปของไขมัน ซึ่งจะถูกดึงออกมาใช้เป็นพลังงานหลักในกิจกรรมเบา ๆ อย่างเช่นการหายใจ การนอน หรือการออกกำลังกายประเภท Low intensity exercise

ที่มา : https://www.csdlabservices.com/2019/article-2/

ต้องขอบคุณวิทยาการด้านโภชนาการ ที่ทำให้เรารู้ว่าของหวานมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (และเผ่าพันธุ์) ของเรา แต่หากรับประทานมากเกินไป ก็อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เราจึงควรเลือกทานอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ แต่สิ่งเร้ารอบตัว กลับนำพาให้เราเสพติดของหวาน ๆ มีการศึกษาที่อ้างว่าการเสพติดรสหวาน เลิกยากกว่าการเสพติดโคเคนถึง 6 เท่า!!! แน่นอนว่าส่วนหนึ่งเป็นกับดักทางธุรกิจ ที่ใช้กลไกทางธรรมชาติของมนุษย์ (ที่ชอบอาหารรสหวาน-เค็ม-มัน) ยัดเยียดความหวานให้กับเราโดยไม่รู้ตัว ใครที่เคยสั่งชานมไข่มุกน่าจะนึกออก ว่าถ้าเราไม่สั่งลดน้ำตาลเหลือ 50% หรือ 25% แล้ว เราจะได้น้ำเชื่อมกลิ่นชานมใส่ไข่มุกดี ๆ นี่เอง

และทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อจะนำไปสู่วิธีการรับมือกับกลไกที่แยบยลนี้ โดยจะขอข้ามเรื่องของอาหารมัน ๆ เค็ม ๆ ไปก่อน แต่เราจะมาเรียนรู้วิธีการรับมือกับภัยอันตรายที่ซวนหลงไหลอย่างของหวาน เพื่อสุขภาพที่ดีแบบยั่งยืน ความรู้ด้านโภชนาการในปัจจุบันที่ช่วยเราจำแนกแหล่งที่มาของความหวานออกมาได้หลายแบบ แถมยังสามารถสังเคราะห์สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาลได้อีกด้วย เรามาทำความรู้จักกับสารให้ความหวานต่าง ๆ เหล่านั้นกันครับ :)

สารแต่งเติมรสหวานธรรมชาติ ที่เป็นที่รู้จักและนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายมากที่สุดก็คือน้ำตาล ซึ่งผลิตจากพืชอย่างเช่น อ้อย ตาล มะพร้าว ข้าวโพด หัวบีท ธัญพืช ฯลฯ ถูกผลิตขึ้นเพื่อให้สะดวกต่อการนำมาปรุงอาหารในรูปของน้ำตาลทราย น้ำเชื่อม น้ำตาลกรวด หรือรูปแบบอื่น ๆ อีกมากมาย สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามรูปแบบโครงสร้างโมเลกุล ได้แก่ น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว (Monosaccharide) เช่น กลูโคส (Glucose) เป็นน้ำตาลที่พบมากที่สุดในธรรมชาติ พบได้ในผลไม้รสหวาน น้ำผึ้ง และในกระแสเลือด ช่วยในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยให้กล้ามเนื้อมีการยืดหดตัว ควบคุมการเต้นของหัวใจ มีประสิทธิภาพมากขึ้น ฟรุกโตส (Fructose) เป็นน้ำตาลที่มีความหวานมากที่สุด พบมากในน้ำผึ้ง ผัก และผลไม้ที่มีรสหวานต่าง ๆ โดยมักพบอยู่ร่วมกับซูโครสและกลูโคส เป็นน้ำตาลที่มีบทบาทที่สำคัญในกระบวนการเผาผลาญอาหารของสิ่งมีชีวิต และสามารถคงรูปอยู่ในสถานะของเหลว จึงเป็นที่นิยมในอุตสาหกรรมอาหารเป็นอย่างมาก กาแลคโตส (Galactose) เป็นน้ำตาลที่มีความหวานน้อย ไม่พบในธรรมชาติ แต่ได้จากการย่อยน้ำตาลแลกโทสในน้ำนม เป็นสารองค์ประกอบของระบบสมองและเนื้อเยื่อประสาท ร่างกายสามารถดูดซึมน้ำตาลประเภทนี้และนำไปใช้ได้ทันที

น้ำตาลโมเลกุลคู่ (Disaccharide) คือน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว 2 ตัวมารวมกัน เมื่อรับประทานเข้าไป จะถูกย่อยในลำไส้เล็กให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวก่อน ร่างกายจึงนำไปใช้ประโยชน์ได้ น้ำตาลโมเลกุลคู่ ได้แก่ ***ซูโครส*** *(Sucrose)* หรือน้ำตาลทราย พบได้มากในอ้อย ตาล มะพร้าว ผลไม้ที่มีรสหวานทุกชนิด เมื่อถูกย่อยจะได้ กลูโคส และ ฟรุกโตส อย่างละ 1 โมเลกุล น้ำตาลซูโครสเป็นน้ำตาลที่นิยมใช้ในการผลิตไวน์ ***แลคโตส*** *(Lactose)* เป็นน้ำตาลซึ่งมีรสหวานน้อย ย่อยสลายได้ยากกว่าน้ำตาลโมเลกุลคู่อื่น ๆ พบมากในน้ำนม เมื่อย่อยสลายจะได้ กาแลกโตสและกลูโคส อย่างละ 1 โมเลกุล ***มอลโตส*** *(Maltose)* พบได้มากในข้าวมอลต์ เมล็ดข้าวที่กำลังงอก น้ำนมข้าว และข้าวโพด เมื่อถูกย่อยจะได้กลูโคส 2 โมเลกุล

และประเภทที่ 3 คือ**น้ำตาลโมเลกุลใหญ่** (Polysaccharide) จัดเป็นคาร์โบไฮเดรตโมเลกุลใหญ่ที่มีสูตรโครงสร้างซับซ้อน ประกอบไปด้วยน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวจำนวนมากกว่า 10 หน่วยขึ้นไปมารวมตัวกันอยู่ พบได้ทั่วไปในอาหารที่เราทานกันอยู่ อาทิเช่น ***แป้ง*** *(Starch)* เกิดจากกลูโคสหลายพันโมเลกุลเชื่อมต่อกัน ละลายน้ำได้เล็กน้อย เป็นรูปแบบของคาร์โบไฮเดรตที่พืชใช้ในการเก็บสะสมอาหาร โดยเปลี่ยนกลูโคสที่ได้จากกระบวนการสังเคราะห์แสงให้มาอยู่ในรูปของแป้ง เป็นโมเลกุลที่มีขนาดใหญ่ ร่างกายจึงไม่สามารถดูดซึมได้ทันที ต้องมีการย่อยสลายให้กลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวก่อน ***เซลลูโลส*** *(Cellulose)* เกิดจากการรวมตัวกันของกลูโคสหลายหมื่นโมเลกุล มีลักษณะเป็นเส้นใยยาวที่ไม่ละลายน้ำและไม่ได้เป็นรูปแบบการเก็บสะสมอาหารของสิ่งมีชีวิต แต่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของผนังเซลล์ของพืช ทำหน้าที่เพิ่มความแข็งแรงให้แก่ผนังเซลล์ของพืช มนุษย์เราไม่สามารถย่อยเซลลูโลสได้ แต่เราก็ควรบริโภคเซลลูโลสอยู่เสมอ เนื่องจากเซลลูโลสมีลักษณะเป็นเส้นใย ซึ่งช่วยกระตุ้นลำไส้ทำให้ขับถ่ายได้สะดวก โดย เซลลูโลสจะมีอยู่มากในอาหารประเภทพืช ผัก และผลไม้ ***ไกลโคเจน*** *(Glycogen)* มีขนาดโมเลกุลใหญ่กว่าแป้งมาก เป็นรูปแบบการเก็บสะสมอาหารที่พบในมนุษย์และสัตว์เท่านั้น โดยร่างกายจะเปลี่ยนกลูโคสที่มีอยู่มากในกระแสเลือดให้เป็นไกลโคเจนเก็บไว้ในบริเวณกล้ามเนื้อและตับ และ จะสามารถเปลี่ยนให้กลับมาเป็นกลูโคสได้ในภาวะที่ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ภาวะที่ร่างกายขาดสารอาหารหรือเมื่อร่างกายมีกิจกรรมที่ต้องการใช้พลังงานสูง

เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะไม่พึงประสงค์จากการบริโภคน้ำตาล เราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาหรือ 30 กรัมต่อวัน ซึ่งนับเฉพาะน้ำตาลส่วนที่ตักเพิ่มนะครับ เช่นดื่มกาแฟใส่นม ในนมมีน้ำตาลประมาณ 5 – 6 กรัมอยู่แล้ว ไม่ต้องนับ แต่ถ้าเราปรุงหวานเติมน้ำตาลลงไปอีก ให้หักออกจากโควต้าน้ำตาลที่เติมได้ในวันนั้นครับ และอย่าลืมว่าอาหารรสหวานต่าง ๆ อย่างน้ำราดข้าวหมูแดง น้ำจิ้มไก่ ซีอิ้วหวาน น้ำมันหอย ส้มตำไทย น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ฯลฯ ก็นับเป็นน้ำตาลส่วนเพิ่มเหมือนกัน แม้แต่ของที่หลายคนคิดว่ามีประโยชน์อย่างน้ำผึ้งแท้ ก็ไม่ต่างอะไรกับน้ำเชื่อมครับ เพราะมีปริมาณน้ำตาลสูงมาก แต่ก็มีข้อดีมากกว่าตรงที่มีสารอาหารอื่น ๆ อย่าง โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุเป็นองค์ประกอบด้วย

จะเห็นว่า การหลีกเลี่ยงน้ำตาลส่วนเกินในชีวิตประจำวันนั้นทำได้ยาก โดยเฉพาะเมื่อเราต้องซื้ออาหารนอกบ้าน แต่ก็ใช่ว่าจะทำไม่ได้สักทีเดียว วิธีการลดการดูดซึมน้ำตาลของร่างกายที่นักโภชนาการแนะนำคือการทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูง อย่างผักและธัญพืชไม่ขัดสีเช่นข้าวกล้อง หรือขนมปังโฮลวีท โฮลเกรน เพราะไฟเบอร์ในอาหารเหล่านี้จะช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้ให้ค่อย ๆ เข้าสู่กระแสเลือดอย่างช้า ๆ ด้วยหลักการเดียวกันนี้ การรับประทานผลไม้สดที่มีทั้งเนื้อผลไม้และไฟเบอร์จึงดีกว่าการดื่มน้ำผลไม้คั้นหรือสกัด ซึ่งปราศจากเส้นใยไฟเบอร์นั่นเอง

ตามที่ผมได้กล่าวในช่วงแรก เกี่ยวกับสารให้ความหวานแทนน้ำตาล จุดเด่นของสารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ชัดที่สุดก็คือ ให้รสหวาน แต่ไม่ให้พลังงาน หรืออาจจะให้พลังงานน้อยกว่าน้ำตาลตามธรรมชาติอย่างมีนัยยะสำคัญ ช่วยให้คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือมีโรคประจำตัวอย่างโรคเบาหวาน ความดัน ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลหรืออินซุลินในเลือด ยังสามารถทานของหวานให้ได้ชุ่มชื่นหัวใจ โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม สารให้ความหวานแทนน้ำตาลก็มีมากมายหลากหลายชนิด ทั้งแบบที่มาจากธรรมชาติและที่เป็นสารที่สังเคราะห์ขึ้น แต่ละชนิด มีความแตกต่างกัน ซึ่งผู้ป่วยและคนที่ต้องการลดน้ำหนัก อาจจะต้องเลือกใช้ให้ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพด้วยนะครับ

สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่มีชื่อเสียง (และราคา) สูงและเป็นที่นิยมมากที่สุดก็คือ หญ้าหวาน หรือ สตีเวีย (Stevia) เป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติที่ให้พลังงานเป็น 0 แคลอรี่ ที่ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ ให้รสหวานมากกว่าน้ำตาลทั่วไป 350 เท่า จึงควรใช้ทีละน้อย ค่อย ๆ เติมจนได้รสชาติที่พอใจ

ที่มา : https://hellokhunmor.com/

ผมมี Tips สำหรับสาย Hardcore ใจแข็ง ที่อยากเปลี่ยนนิสัยติดของหวานมาฝากด้วยครับ จำได้ว่าเมื่อหลายปีก่อน เคยเห็นโฆษณาของ สสส. เรื่องลดเค็ม ลดโรค รณรงค์ให้คนไทยไม่ทานรสเค็ม เขาแนะนำให้เราค่อย ๆ ลดความเค็มของอาหารที่ทาน ค่อย ๆ ลดเครื่องปรุง เกลือ น้ำปลาลง แล้วเราจะเริ่มชินและอร่อยกับรสชาติที่อ่อนลงได้ภายใน 2 สัปดาห์ ผมเคยเป็นคนที่ทานอาหารรสจัด พริก น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้ม น้ำจิ้ม มีอะไรผมใส่หมด โดยเฉพาะรสหวาน จนกระทั่งเริ่มมาคิดว่าอายุที่เพิ่มขึ้นมาก็ไม่น้อย กับลูก ๆ ที่ยังต้องเลี้ยงอีกหลายปี น่าจะลองปรับพฤติกรรมการกินของตัวเองดูสักที และผมก็เป็นพวกใจร้อนเสียด้วย เลยหักดิบ เลิกปรุงเค็มกับหวานทันที (แต่ยังใส่พริกกับน้ำส้มสายชูอยู่นะ) จากกาแฟเย็นหวานมัน เปลี่ยนมาเป็นกาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาล แล้วมันก็ได้ผลจริง ๆ ครับ ภายใน 2 สัปดาห์ ผมสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมการทานอาหารได้ตามที่ สสส. โฆษณาไว้จริง ๆ ด้วย มีของแถมคือหมอฟันจะชมผมตลอด เรื่องฟันไม่ผุ (ฮ่า ๆ) และน้ำหนักผมลดลงประมาณ 10 กิโลกรัม ภายในเวลา 10 เดือน ไม่มีโยโย่ เอฟเฟ็คด้วย :) เลยอยากจะขอใช้พื้นที่นี้ เป็นกำลังใจให้ผู้อ่านทุกท่าน ที่อยากลองเปลี่ยนพฤติกรรมติดรสหวาน เวลา 2 สัปดาห์ มันสั้นมากจริง ๆ ครับ ผมทำได้ ใคร ๆ ก็ต้องทำได้เหมือนกันครับ แต่สำหรับใครที่เคยลองทำมาแล้วไม่ประสบความสำเร็จ เรายังมีตัวช่วยอีกนะครับ

ตามที่ผมได้กล่าวในช่วงแรก เกี่ยวกับสารให้ความหวานแทนน้ำตาล จุดเด่นของสารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ชัดที่สุดก็คือ ให้รสหวาน แต่ไม่ให้พลังงาน หรืออาจจะให้พลังงานน้อยกว่าน้ำตาลตามธรรมชาติอย่างมีนัยยะสำคัญ ช่วยให้คนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือมีโรคประจำตัวอย่างโรคเบาหวาน ความดัน ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลหรืออินซุลินในเลือด ยังสามารถทานของหวานให้ได้ชุ่มชื่นหัวใจ โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม สารให้ความหวานแทนน้ำตาลก็มีมากมายหลากหลายชนิด ทั้งแบบที่มาจากธรรมชาติและที่เป็นสารที่สังเคราะห์ขึ้น แต่ละชนิด มีความแตกต่างกัน ซึ่งผู้ป่วยและคนที่ต้องการลดน้ำหนัก อาจจะต้องเลือกใช้ให้ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพด้วยนะครับ

ไซลิทอล (Xylitol) เป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์ที่ให้แคลอรี่น้อยกว่าน้ำตาลปกติประมาณ 40% และยังให้ความหวานได้ใกล้เคียงกับน้ำตาลมาก ๆ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดหรือลดอินซูลิน ลดปัญหาการเกิดฟันผุ แนะนำให้ใช้ไซลิทอลในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะอาจทำให้ท้องเสียได้หากใช้ในปริมาณมาก ๆ

อีริธริทอล (Erythritol) เป็นน้ำตาลแอลกอฮอล์เช่นกัน แต่มีแคลอรี่น้อยกว่าไซลิทอล นิยมใช้กับการลดน้ำหนักแบบคีโตเจนิค เพราะให้พลังงานต่ำเพียง 6% ของน้ำตาลปกติ และให้ความหวานเกือบเหมือนน้ำตาลสุด ๆ ทั้งยังไม่ส่งผลอันตรายต่อร่างกายเหมือนอย่างน้ำตาลทั่วไป คนที่เป็นเบาหวานก็สามารถทานได้ เพราะมันจะไม่เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด, คอเลสเตอรอล หรือไตรกลีเซอไรด์ครับ

น้ำตาลหล่อฮั่งก้วย (Monk fruit) เป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ให้พลังงาน ทั้งยังมีความหวานกว่าน้ำตาลทั่วไปประมาณ 100–250 เท่า ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบอีกด้วย

น้ำเชื่อมเสวี่ยเหลียนกว่อ (Yacon) หรือที่คนไทยเรียกว่า น้ำเชื่อมบัวหิมะ สกัดจากพืชที่มีลักษณะคล้ายมันเทศ รสหวานคล้ายกับน้ำตาล แต่ให้พลังงานเพียง 1 ใน 3 ของน้ำตาลปกติ มีคุณสมบัติเด่นที่ช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่ ช่วยทำให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ช่วยลดการเสี่ยงของโรคเบาหวาน และโรคอ้วนแนะนำให้ทานในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะหากมากเกินไปอาจจะทำให้ท้องเสียได้

แอสปาร์แตม (Aspartame) เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลแบบสังเคราะห์ หวานกว่าน้ำตาลทราย 200 เท่า แต่จะมีรสขมปลายเล็กน้อย แม้จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี่/กรัมเท่ากับน้ำตาล แต่เนื่องจากรับประทานในปริมาณน้อยจึงถือว่าให้พลังงานต่ำ ไม่ทำให้ฟันผุ แต่ไม่ถูกกับความร้อน จึงไม่เหมาะกับการนำมาปรุงอาหารบนเตา และห้ามรับประทานสำหรับผู้ป่วยโรคเฟนิลคีโตนูเรีย (Phenylketonuria) ที่ผ่านมา มีรายงานที่เชื่อมโยงแอสปาร์แตมเข้ากับอาการปวดไมเกรนในผู้ใช้บางราย และเมื่อบริโภคไปนาน ๆ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ ปริมาณที่แนะนำให้ใช้อย่างปลอดภัยในคนคือ 50 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันในสหรัฐอเมริกาและในสหภาพยุโรป และเท่ากับ 40 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวันในผู้ป่วยเฟนิลคีโตนูเรีย

ซูคราโลส (Sucralose) เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาลแบบสังเคราะห์ มีความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 600 เท่า ไม่มีรสขม ใช้ได้หลากหลาย ทนความร้อนได้ดี เป็นสารให้ความหวานที่ค่อนข้างใหม่เมื่อเทียบกับสารให้ความหวานอื่น ปริมาณที่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยคือ 15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

และสารให้ความหวานตัวสุดท้ายของวันนี้ ที่คุณอาจจะอ่านเจอชื่อหลังซองสลากกำกับอาหารก็คือ อะเซซัลเฟม-เค (Acesulfame-K) ซึ่งเจ้า K นี้ย่อมาจากชื่อธาตุ โพแทสเซียม เป็นสารสังเคราะห์ที่หวานมากกว่าน้ำตาลทราย 200 เท่า แต่อาจมีรสขมเล็กน้อย ให้พลังงาน 0 แคลอรี่ ทนความร้อนได้ดี ปริมาณที่สามารถใช้ได้อย่างปลอดภัยคือ 15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน

สุดท้ายนี้ อยากจะฝากเอาไว้ว่า ถึงแม้เราจะมีตัวช่วยต่าง ๆ แต่ส่วนตัวผมแล้วก็ยังคิดว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่เกี่ยวข้องกับการทานรสหวาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของนิสัยติดหวาน กระบวนการทางชีวเคมีของร่างกายเมื่อได้รับสารให้ความหวานสังเคราะห์เหล่านี้ เช่น การกระตุ้นระดับอินซุลินในเลือด การทำงานของตับ การขจัดสารแปลกปลอมออกจากร่างกาย รวมถึงปัจจัยด้านสุขภาพเดิมและโรคประจำตัวของแต่ละบุคคล ผมเลยอยากจะกลับมาเชียร์ให้ทุกคนที่มีความตั้งใจ อยากจะกู้หรือรักษาสุขภาพที่ดี ให้อยู่กับเราไปนาน ๆ กลับมาใส่ใจเรื่องการบริโภคน้ำตาลอย่างมีสติ ลดหวาน ลดโรค ขอให้สุขภาพดีกันไปนาน ๆ สวัสดีครับ :)