

ความหวานที่เกินพอดี!!

ก้าวเข้าสู่ช่วง "ไอเอ็มเอชเอ" อากาศร้อนแบบนี้ หลายคนคงอยากจิบเครื่องดื่มหวานเย็นสักแก้ว !!!! แต่คุณทราบมั้ยว่า ในเครื่องดื่มแก้วโปรด มีระดับความหวานที่เกินกว่าความต้องการของร่างกายขนาดไหน ภาคราชการการบริโภคน้ำตาลของคนไทย ชี้ว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลเกินกว่าปริมาณที่ควรได้รับเฉลี่ย 4-7 เท่าตัว โดยคนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยถึง 28 ช้อนชาต่อคนต่อวัน ซึ่งแหล่งที่มาของการบริโภคน้ำตาลอันความต้องการของร่างกายส่วนใหญ่มาจากเครื่องดื่มหวานนานาชนิดนั่นเอง

เทียบเคียงปริมาณ 200ml.



แอองโซดา

15.5 ช้อนชา

319 kcal



โกโก้เจีน

13.3 ช้อนชา

330 kcal

ปริมาณแนะนำ
ต่อวัน ไม่ควร
เกิน 6 ช้อนชา



ชามะนาว

12.5 ช้อนชา

100 kcal



ชาดำเจีน

12.5 ช้อนชา

100 kcal



ชานมไข่มุก

12 ช้อนชา

319 ++ kcal

ไข่มุก 30 กรัม
100 kcal



กาแฟเจีน

11 ช้อนชา

317 kcal



ชาเขียวเจีน

11 ช้อนชา

319 kcal



ชาเจีน

11 ช้อนชา

319 kcal

การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายก็ทำให้เกิดโรคร้ายมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน ไมเกรน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจ อาการป่วยจากโรคเหล่านี้ล้วนแล้วสาเหตุเกิดมาจากน้ำตาล เมื่อร่างกายเผาผลาญไม่หมด น้ำตาลก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันทำให้ไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่าง สะโพก ก้น ขา หน้าท้อง สุดท้ายกลายเป็นโรคอ้วน!!

คำเตือน องค์การอนามัยโลก (WHO) ออกคำแนะนำในการบริโภคน้ำตาลสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อคนต่อวัน โดยควรหันไปบริโภคน้ำตาลอิสระ (Free sugar) รวมถึงน้ำตาลตามธรรมชาติ เช่น น้ำผึ้ง น้ำผลไม้ เป็นต้น

