



ใบความรู้ที่ 1

น้ำตาลและความหวาน



สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.4/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 4 โดยผู้เรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร

น้ำตาล

เป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่ให้พลังงานกับร่างกาย โดย **น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี** แต่ถ้ากินมากเกินไป อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนี้

- 1 ฟันผุ** เมื่อกินอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล แบคทีเรียที่อยู่บนผิวเคลือบฟันจะย่อยน้ำตาลให้กลายเป็นกรด ทำให้ผิวเคลือบฟันถูกทำลาย และฟันผุ
- 2 โรคอ้วน** การกินน้ำตาลมากๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปความต้องการ พลังงานส่วนเกินจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมใต้ชั้นผิวหนังและตามอวัยวะต่างๆ
- 3 โรคเบาหวาน** เมื่อน้ำตาลปริมาณมากเข้าสู่กระแสเลือดอย่างต่อเนื่อง ตับอ่อนจะทำงานหนักขึ้นในการผลิตอินซูลิน

ความหวานมาจากไหน

ความหวานพบในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งอาหารคาว หวาน ผลไม้ และเครื่องดื่มต่างๆ เช่น แกงกะทิ ขนมไทย เบเกอรี่ ขนุน ทูเรียน เงาะ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น

กินหวานแค่ไหนจึงพอดี

จากคำแนะนำในธงโภชนาการ ระบุว่า **ควรบริโภคน้ำตาลแต่น้อยเท่าที่จำเป็น** โดยสรุปปริมาณน้ำตาล (ที่เติมเพิ่มในอาหาร) ที่ควรบริโภคในแต่ละวัน สำหรับคนแต่ละช่วงวัย ดังนี้

ช่วงอายุ	ความต้องการพลังงาน (กิโลแคลอรีต่อวัน)	ปริมาณน้ำตาลที่ควรบริโภคต่อวัน (ช้อนชา)
เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	1,600	4
วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25-60 ปี	2,000	6
หญิง - ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา	2,400	8

ปริมาณน้ำตาลในอาหาร

ชนิดอาหาร	ปริมาณอาหาร	ปริมาณน้ำตาลทราย	
		กรัม	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา	4	1
น้ำอัดลมสีดำ	1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร)	31	8
น้ำอัดลมสีต่างๆ	1 กระป๋อง (325 มิลลิลิตร)	41	10
นมเปรี้ยว	1 ขวดเล็ก (85 มิลลิลิตร)	16	4
นมเปรี้ยว	1 ขวดใหญ่ (400 มิลลิลิตร)	64	16
ชาเขียว	1 ขวด (500 มิลลิลิตร)	56	14
ชาไข่มุก	1 แก้ว (16 ออนซ์)	44	11
น้ำส้ม 100%	1 กล่อง (200 มิลลิลิตร)	24	6
น้ำเก๊กฮวย	1 ขวด (350 มิลลิลิตร)	23	5 3/4
ขนมทองหยอด	1 ชิ้น	4	1
ขนมทองหยิบ	1 ดอก	8	2
ไอศกรีม	1 โคน	24	6

เคล็ดลับลดหวาน

- 1 เลือกดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำหวาน น้ำอัดลม
- 2 กินผลไม้สด ที่ไม่หวานจัดแทนขนมรสหวาน เช่น แอปเปิ้ล ฝรั่ง แก้วมังกร
- 3 หลีกเลี่ยงหรือ ลดปริมาณการเติมน้ำตาล ลงในอาหาร และเครื่องดื่ม
- 4 หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชาเขียวรสหวาน
- 5 เลือกดื่มนมรสจืด แทนนมรสหวาน หรือนมเปรี้ยว
- 6 ชิมรสชาติอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง และหากสั่งอาหารก็ควรเน้นว่าไม่หวาน
- 7 กินผลไม้สด ที่มีกากใย แทนการดื่มน้ำผลไม้ที่ให้น้ำตาลในปริมาณสูง
- 8 อ่านฉลากโภชนาการ หรือฉลากหวาน มัน เค็ม เพื่อดูปริมาณน้ำตาลว่ามีมากน้อยแค่ไหน

เด็กวัยเรียน ไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 4 ช้อนชา (16 กรัม)