

ความปลอดภัย?ในการใช้สารให้ความหวาน

รศ.ดร. พรรณี สิ้นชัยพานิช

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

“น้ำตาล” สารให้ความหวานที่ผู้บริโภคคุ้นเคย

ถ้าเอ่ยถึงสารที่ใช้เพื่อให้ความหวานในผลิตภัณฑ์อาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการปรุงหรือการเตรียมอาหารทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เชื่อว่าทุกคนคงนึกถึงน้ำตาลทรายที่มีลักษณะเป็นเม็ดสีขาว(ผ่านการฟอกสี) หรือเม็ดผลึกสีเหลืองเข้มออกน้ำตาล(ไม่ผ่านการฟอกสี)หรือน้ำตาลทรายแดงที่นิยมใส่น้ำขิง/เต้าฮวย น้ำตาลกลุ่มนี้ถูกผลิตขึ้นจากการนำต้นอ้อยมาผ่านกระบวนการสกัดน้ำอ้อยแล้วทำให้บริสุทธิ์และทำการตกผลึก แม้กระทั่งเครื่องดื่ม เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ ก็นิยมใช้น้ำตาลทรายเป็นตัวเพิ่มรสชาติความหวาน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าคนไทยมีความคุ้นเคยกับการใช้น้ำตาลเพื่อปรุงแต่งอาหารและเครื่องดื่มให้มีรสชาติหวาน นอกจากนี้บางท่านยังอาจนึกถึงน้ำตาลปึก ที่มีรสชาติหอมหวานของมะพร้าวหรือตาลโตนด ซึ่งเมื่อนำน้ำตาลปึกมาทำขนม(ไทย) ให้รสชาติทั้งหวานและหอมจนเป็นเอกลักษณ์ของขนมไทยอันเลื่องชื่อ **ข้อดีของน้ำตาลทราย** คือเป็นสารให้ความหวานที่ผลิตขึ้นจากธรรมชาติหรือผลผลิตทางการเกษตร เมื่อใช้เป็นส่วนผสมอาหารให้รสชาติความหวานที่สะอาดและไม่มีรสชาติตกค้างที่ลิ้นและยังมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มคุณภาพเนื้อสัมผัสของอาหาร ความชื้นเหนียว หรือให้ความรู้สึกว่าอาหารนั้นมีความเข้มข้นขึ้นโดยเฉพาะในผลิตภัณฑ์เครื่องดื่ม นอกจากนี้ยังมีส่วนต่อการส่งเสริมกลิ่นรสของอาหารให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามสิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ ปริมาณพลังงานหรือแคลอรีที่ได้รับจากการบริโภคน้ำตาล น้ำตาล 1 กรัมให้พลังงานเท่ากับ 4 กิโลแคลอรี

พฤติกรรมบริโภคของคนไทยกับปัญหาสุขภาพ

สังคมยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่มีความเร่งรีบและต้องทำงานทุกอย่างแข่งกับเวลา รวมทั้งการรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคของชาวตะวันตก เช่น การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด/อาหารเร่งด่วน ได้แก่ ไก่ทอด พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ และมันฝรั่งทอด ควบคู่กับการบริโภคน้ำอัดลมและไอศกรีม ซึ่งส่วนประกอบหลักของอาหารดังกล่าว คือ ไขมัน แป้ง และน้ำตาล เนื่องจากคนรุ่นใหม่มีพฤติกรรมชอบบริโภคอาหารเร่งด่วนในปริมาณมากและจำนวนบ่อยครั้ง จนกระทั่งกลายเป็นปัญหาสุขภาพ “โรคอ้วน” โดยพบว่าประชากรกลุ่มเด็กในวัยเรียน (ปี-ป6) มีอัตราการเพิ่มขึ้นของโรคอ้วนร้อยละ 7.9 ในปี พ.ศ. 2545 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี พ.ศ. 2546 และจากข้อมูลสำรวจการบริโภคของกลุ่มเด็กอ้วนพบว่าการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูง ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลมสูงถึงร้อยละ 42 อาหารและขนมที่มีส่วนผสมของน้ำตาลปริมาณมากร้อยละ 27 ผลิตภัณฑ์นม เช่น ไอศกรีม ร้อยละ 21 และอื่นๆ เช่น ลูกอม ร้อยละ 10 โรคอ้วนยังเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้บริโภคป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคอื่นๆ สูงขึ้น ขณะที่มียา

ผู้ปกครองจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคของหวาน ขนม เครื่องดื่ม และยังมี ความเชื่อว่าการบริโภคขนมขบเคี้ยวช่วยให้ประทังความหิว หรือเป็นอาหารรองท้องให้เด็กในเวลา เง้งรีบ จึงทำให้เด็กมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคไม่ถูกต้อง แม้ว่าตาม**มาตรฐานโภชนาการมีการ กำหนดแนวทางในการบริโภคน้ำตาลไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน** แต่จากตัวเลขพบว่าคนไทยบริโภคน้ำตาลโดยเฉลี่ยปริมาณ 16 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งเป็นตัวเลขที่มากกว่าปริมาณแนะนำให้ บริโภคถึง 3 เท่า ทั้งนี้เนื่องจากน้ำตาลได้กลายเป็นส่วนผสมหรือเครื่องปรุงรสอาหารที่จำเป็นเกือบ ทุกเมนูอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน เครื่องดื่ม ขนมทานเล่น ลูกอม และ ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ จากตัวเลขอัตราของเด็กอ้วนที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 เป็นร้อยละ 25 ในเขต กรุงเทพมหานคร และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ความสำคัญของปัญหานี้จึงควร ได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนควรให้ข้อมูลความรู้ที่ ถูกต้องแก่ผู้บริโภค และร่วมรณรงค์เพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมในการบริโภค เช่น การจัดตั้ง เครือข่ายรณรงค์เด็กไทยไม่กินหวาน เพื่อปรับเปลี่ยนให้เด็กไทยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ถูกต้อง และไม่เสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆที่มีผลเสียต่อสุขภาพ จากสถิติประชากรทั่วโลก ปี 2546 จำนวน 6300 ล้านคน พบว่ามีผู้ป่วยโรคอ้วนจำนวน 1000 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นเด็กถึง 22 ล้านคน ทำ ให้องค์การอนามัยโลกประกาศให้โลกอ้วนเป็นปัญหาสาธารณสุขของโลก

สารให้ความหวานกับทางเลือกเพื่อสุขภาพ

สารให้ความหวาน?

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการใช้สารให้ความหวานเป็นทางเลือกแทน การใช้น้ำตาล ก่อนอื่นต้องมาทำความรู้จักสารให้ความหวานก่อนว่า คืออะไร มีคุณสมบัติหรือ เสียอย่างไร มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร และสิ่งสำคัญคือมีความปลอดภัยมากน้อยแค่ไหนต่อ การบริโภค

สารให้ความหวาน คือสารที่จัดอยู่ในกลุ่มของวัตถุเจือปนอาหารที่ใช้เติมลงในอาหาร เพื่อ จุดประสงค์คือให้ความหวาน และมีวัตถุประสงค์แฝงที่สำคัญ คือ การลดปริมาณพลังงาน หรือ ประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ป้องกันฟันผุ เนื่องจากสารให้ความหวานมีมากมายหลายชนิดเพื่อให้ ง่ายต่อความเข้าใจอาจแบ่งกลุ่มสารให้ความหวานออกเป็น 2 กลุ่มตามคุณสมบัติการให้ความ หวาน

กลุ่มแรกเป็นสารให้ความหวานที่มีระดับความหวานมากกว่าน้ำตาลซูโครส หรือที่ เรียกว่าน้ำตาลทราย ตามมาตรฐานทั่วไปกำหนดให้น้ำตาลซูโครสหวานเท่ากับ 100 แต่เมื่อ เปรียบเทียบกับสารให้ความหวาน พบว่าสารให้ความหวานมักมีความหวานมากกว่า 50 เท่า จนกระทั่งถึง 10000 เท่าขึ้นกับชนิดของสารให้ความหวาน ตัวอย่างสารให้ความหวานกลุ่มนี้ เช่น แอสพาทาม(Aspartame) อะซีซัลเฟมเค(Acesulfame-K) ซูคราโลส(Sucralose) นิโอเทม

(Neotame) โซเดียมซัยคลาเมท(Sodium cyclamate) หญ้าหวานหรือสตีวิโอไซด์(Stevioside) และแซคคาริน(Saccharin) ข้อดีของสารให้ความหวานกลุ่มนี้ คือร่างกายไม่สามารถย่อยสารให้ความหวานเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ ยกเว้นสารแอสพาเทมที่เป็นสารไดเปปไทด์ของกรดอะมิโน ซึ่งร่างกายสามารถย่อยได้และให้พลังงานประมาณ 2.7 กิโลแคลอรีต่อกรัม แต่ถ้าพิจารณาถึงปริมาณที่ใช้ในอาหารซึ่งน้อยมากจึงอาจกล่าวได้ว่าพลังงานที่ได้จากแอสพาเทมน้อยมาก หรือไม่ได้เป็นแหล่งพลังงานของอาหาร อย่างไรก็ตามสารให้ความหวานกลุ่มนี้มีรสชาติติดค้างที่ลิ้นหลังการบริโภค เช่น ความรู้สึกเฝื่อน ขม หรือรสหวานแปลกปลอมติดลิ้น โดยขึ้นกับชนิดและปริมาณสารให้ความหวานที่ใช้ นอกจากนี้สารให้ความหวานบางชนิดยังมีคุณสมบัติไม่ทนความร้อนหรือไม่สามารถทนความเป็นกรดต่างสูง ซึ่งอาจทำให้อาหารมีรสชาติหวานลดลงเนื่องจากการสลายตัวของสารให้ความหวานในสภาพแวดล้อมของอาหารที่ไม่เหมาะสม

กลุ่มที่สองเป็นสารให้ความหวานที่มีระดับความหวานใกล้เคียง หรือต่ำกว่าเมื่อเทียบกับน้ำตาลซูโครส ทั่วไปมีความหวานประมาณ 0.6-0.85 เท่าของน้ำตาล สารให้ความหวานกลุ่มนี้ได้แก่ กลุ่มน้ำตาลโพลีออล(polyols)หรือน้ำตาลแอลกอฮอล์(sugar alcohols) เช่น ซิลิทอล(Xylitol) ซอร์บิทอล(Sorbitol) แมนนิทอล(Manitol) แลคทิทอล(lactitol) ไอโซมอล(Isomal) และอีริทริทอล(Erythritol) เป็นต้น จุดเด่นของสารให้ความหวานกลุ่มนี้ คือ ให้ความรู้สึกเย็นที่ลิ้นหลังการบริโภค และให้รสชาติความหวานที่สะอาดและไม่มีรสชาติผิดปกติ เช่น รสเฝื่อน ฝาด ขม หรือรสหวานติดค้างที่ลิ้น รวมถึงมีคุณสมบัติที่ดีคือ ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัส ปริมาตร และช่วยรักษาความชื้นในผลิตภัณฑ์อาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติช่วยป้องกันฟันผุ เนื่องจากแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส มิวแทน (*Sterptococcus mutans*) ที่เป็นสาเหตุทำให้ฟันผุไม่สามารถใช้น้ำตาล แอลกอฮอล์และสร้างสารเหนียวที่เรียกว่ากลูแคน(glucan)ได้ ข้อควรพิจารณากลุ่มน้ำตาลแอลกอฮอล์จะให้พลังงานประมาณ 1.5-3.0 กิโลแคลอรีต่อน้ำตาลแอลกอฮอล์ 1 กรัม แม้ว่าจะให้พลังงานที่ต่ำกว่าน้ำตาลซูโครส แต่ปริมาณที่ใช้ถ้าเปรียบเทียบกับความหวานในระดับเท่ากันเมื่อใช้ซูโครส อาจพบว่าการใช้น้ำตาลแอลกอฮอล์เป็นสารให้ความหวานอาจมีพลังงานสูงกว่าก็เป็นได้ อย่างไรก็ตามมีข้อควรระวังในการบริโภคน้ำตาลแอลกอฮอล์ อาจมีผลข้างเคียงการถ่ายท้องคล่องหรือมีสรรพคุณในการระบายท้อง(laxative effect) รวมทั้งเรื่องต้นทุนการผลิตที่อาจสูงขึ้นเล็กน้อย เนื่องจากราคาน้ำตาลแอลกอฮอล์มีราคาสูงกว่าน้ำตาลซูโครส เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการใช้กรณีใช้เป็นสารให้ความหวานในระดับเดียวกับความหวานที่ใช้น้ำตาลซูโครส

ความปลอดภัยในการบริโภคสารให้ความหวาน

การใช้สารเจือปนหรือวัตถุปรุงแต่งใดๆเติมลงในผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะอย่างจะมีหน่วยงานที่ให้ความคุ้มครองผู้บริโภค ได้แก่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ทำหน้าที่ออกกฎระเบียบข้อบังคับ ตั้งแต่การเริ่มต้นขอตั้งโรงงาน ขออนุญาตผลิต การควบคุม

ขั้นตอนการผลิตให้เป็นไปตามกฎหมาย การปฏิบัติที่ถูกสุขลักษณะวิธีว่าด้วยการผลิตอาหารที่ถูกต้อง รวมทั้งการควบคุมจุลชีวภาพที่เสี่ยงต่ออันตรายที่อาจทำให้อาหารที่ผลิตขึ้นมีอันตรายต่อสุขภาพ ข้อความบนฉลากตลอดจนคำเตือนเพื่อให้ผู้บริโภคทราบถึงโอกาสเสี่ยงต่อความปลอดภัยของผู้บริโภค รวมถึงการควบคุมการใช้วัตถุเจือปนอาหารให้เป็นไปตามพระราชบัญญัติอาหาร ซึ่งผู้ผลิตต้องตระหนักและปฏิบัติตามข้อบังคับของกฎหมายที่ให้ความคุ้มครองผู้บริโภค การใช้วัตถุเจือปนอาหารก่อนจะมีการประกาศใช้หรืออนุญาตให้ใช้เดิมลงในผลิตภัณฑ์อาหารได้ ต้องมีการทดสอบความปลอดภัยในเบื้องต้น ได้แก่ การทดสอบความเป็นพิษและปริมาณที่ร่างกายสามารถรับหรือบริโภคได้ต่อน้ำหนักตัวต่อวัน โดยไม่มีการสะสมของสารพิษที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ในการประมาณการบริโภคสารให้ความหวานในแต่ละวัน ปกติคนทั่วไปจะบริโภคน้ำตาลประมาณ 100-150 กรัมต่อวัน ซึ่งเทียบกับปริมาณการบริโภคสารให้ความหวาน โดยใช้สารแอสพาเทมที่มีความหวานมากกว่าน้ำตาลประมาณ 200 เท่าเป็นตัวอ้างอิง พบว่ามีค่าเฉลี่ยการบริโภคสารให้ความหวานเท่ากับ 0.5-0.8 กรัมต่อวัน เมื่อเทียบน้ำหนักการบริโภคต่อน้ำหนักร่างกายอ้างอิง 50 กิโลกรัม ปริมาณการบริโภคสารให้ความหวานเฉลี่ย 10 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ซึ่งในทางปฏิบัติจริงตัวเลขอาจมีค่าต่ำกว่านี้เนื่องจากการบริโภคน้ำตาลร่วมด้วย สำหรับปริมาณบริโภคสารแอสพาเทมที่ปลอดภัย(Acceptable Daily Intake; ADI) กำหนดไว้ที่ 15 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมน้ำหนัก(15 mg/kg of body weight) เมื่อพิจารณาตัวเลขดังกล่าวจะเห็นว่าปริมาณการบริโภคอยู่ในเกณฑ์ที่ปลอดภัย กรณีสารให้ความหวานตัวอื่นๆก็มีเกณฑ์พิจารณาในทำนองเดียวกัน โดยขึ้นอยู่กับปริมาณที่ปลอดภัยในการบริโภคของสารให้ความหวานแต่ละชนิด ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้บริโภคมีความเชื่อมั่นได้ระดับหนึ่งว่าในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารใดๆเพื่อการบริโภค สิ่งสำคัญคือต้องตรวจสอบเลขทะเบียนและเครื่องหมาย อ.ย ข้อความบนฉลาก และข้อแนะนำหรือคำเตือนในการบริโภคผลิตภัณฑ์ ตัวอย่างเช่น ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มไดเอทที่ใช้แอสพาเทมเป็นสารให้ความหวาน จะมีคำเตือนบนฉลากว่าไม่เหมาะกับผู้ป่วยที่เป็นโรคฟีนิลคีโตนูเรีย(Phenylketonuria) เนื่องจากผู้ป่วยไม่สามารถย่อยสลายกรดอะมิโนฟีนิลอะลานีนได้ ทำให้เกิดการสะสมของสารดังกล่าวและมีอาการเป็นพิษต่อสุขภาพ นอกจากนี้สารให้ความหวานเองยังมีข้อจำกัดในเรื่องปริมาณการใช้ ซึ่งเป็นผลมาจากการตกค้างของรสชาติที่แปลกปลอมติดลิ้นหลังการบริโภค

อย่างไรก็ตาม พบว่ามีรายงานการศึกษาเป็นจำนวนมากถึงความปลอดภัยของสารให้ความหวาน ซึ่งปัจจุบันมีข้อมูลที่ระบุถึงสารให้ความหวานบางชนิดที่มีความเสี่ยงอันตรายต่อผู้บริโภคหรือเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง ทำให้หน่วยงานต้องมีการทบทวนถึงความปลอดภัยและประกาศห้ามใช้สารดังกล่าวกรณีที่มีข้อมูลวิชาการประจักษ์ ตัวอย่างกระทรวงสาธารณสุขได้มีประกาศห้ามใช้สารให้ความหวานไซเตียมไซคลาเมท ดัลซิน และสตีวียอไซด์ ในอาหารทุกชนิด

รวมทั้งห้ามนำเข้ามาในราชอาณาจักร การประกาศห้ามใช้สารแซคคารีนในผลิตภัณฑ์อาหารบางประเภท ได้แก่ เครื่องปรุงรส น้ำปลา ซอส ซีอิ๊ว นม และผลิตภัณฑ์นม นอกจากนั้นกฎหมายและข้อบังคับใช้วัตถุเจือปนในอาหารแต่ละประเทศยังมีความแตกต่างกัน ดังนั้นจึงควรศึกษาเพื่อทราบข้อกำหนดของกฎหมายและปฏิบัติตามให้ถูกต้อง โดยเฉพาะกรณีผลิตอาหารเพื่อส่งออกหรือนำเข้า

การใช้สารให้ความหวานทดแทนในผลิตภัณฑ์

ในทางปฏิบัติของการใช้สารให้ความหวานเพื่อทดแทนน้ำตาลซูโครส สิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงคุณภาพรสชาติ ลักษณะปรากฏทางกายภาพของผลิตภัณฑ์ เนื่องจากสารให้ความหวานมีคุณสมบัติแตกต่างจากน้ำตาลซูโครส เช่น ไม่สามารถเกิดปฏิกิริยาสีน้ำตาล ไม่สามารถช่วยลดปริมาณน้ำอิสระในอาหาร หรือไม่มีผลต่อการยืดอายุการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ ดังนั้นอาจต้องมีการเติมวัตถุเจือปนบางชนิดเพื่อช่วยในการปรับปรุงคุณภาพดังกล่าวที่ขาดหายไป และจากข้อจำกัดของสารให้ความหวานในเรื่องคุณภาพความหวานและระดับความหวาน ทำให้การใช้สารให้ความหวานต้องมีการศึกษาพัฒนาสูตรที่เหมาะสม เพื่อให้ได้สัดส่วนของสารให้ความหวานแต่ละชนิดในอัตราส่วนเหมาะสม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมคุณสมบัติที่ดีและปกปิดข้อบกพร่อง และยังช่วยเพิ่มเสถียรภาพความหวานของสารให้ความหวานได้คงทนมากขึ้น ตลอดจนการคำนึงถึงต้นทุนการผลิตต่อหน่วยผลิตภัณฑ์ ข้อเสนอแนะไม่ควรใช้สารให้ความหวานในผลิตภัณฑ์อาหารเครื่องดื่มสำหรับทารกและเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตและต้องการพลังงานสูง ในกรณีที่มีการใช้สารให้ความหวานควรมีข้อความระบุอย่างชัดเจน ถึงชนิดและปริมาณสารให้ความหวานที่ใช้ ปริมาณพลังงานที่ลดลงหรือได้รับต่อหน่วยการบริโภค และข้อเสนอแนะหรือคำเตือนในการบริโภค

ผลิตภัณฑ์(วางจำหน่ายในท้องตลาด)ที่มีการใช้สารให้ความหวาน

ผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มไดเอท เช่น น้ำอัดลม มักนิยมใช้สารให้ความหวานแอสพาเทมร่วมกับอะซีซัลเฟมเค ผลิตภัณฑ์น้ำตาลบรรจุซองหรือถุงพลาสติกชนิดให้พลังงานต่ำ ใช้สำหรับเติมลงในเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ สารให้ความหวานที่ใช้ส่วนมากจะเป็น แอสพาเทม อะซีซัลเฟมเค และซูคราโลส ผลิตภัณฑ์ลูกอมและหมากฝรั่งระงับกลิ่นปาก สารให้ความหวานที่นิยมใช้ในผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้คือน้ำตาลแอลกอฮอล์ ได้แก่ ซอร์บิทอล แมนนิทอล โซลิทอล อิริโททอล แมนนิทอล และไอโซมอล โดยกล่าวอ้างสรรพคุณในการช่วยป้องกันฟันผุ นอกจากนี้ยังมีการใช้สารให้ความหวานในกลุ่มผลิตภัณฑ์อุปโภคที่ช่วยรักษาความสะอาดช่องปาก เช่น ยาสีฟัน และน้ำยาบ้วนปาก เมื่อพิจารณาชนิดและความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ลดพลังงานที่ใช้สารให้ความหวานแทนการใช้น้ำตาล พบว่าตลาดภายในประเทศยังไม่มีค่านิยมมากนัก ส่วนมากผู้บริโภคกลุ่มหลักเป็นผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก และกลุ่มผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน การที่

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารให้ความหวานไม่เป็นที่นิยม อาจเนื่องจากผู้บริโภคขาดความมั่นใจในเรื่องความปลอดภัยของสารให้ความหวาน ขาดข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องของข้อดีและข้อเสียของการใช้สารให้ความหวาน ราคาผลิตภัณฑ์ที่อาจสูงขึ้นเนื่องจากเป็นผลิตภัณฑ์ในกลุ่มสุขภาพ รวมถึงยังมีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์ลดพลังงานเพื่อบริโภค ซึ่งต่างจากตลาดผลิตภัณฑ์การใช้สารให้ความหวานในต่างประเทศที่มีรูปแบบผลิตภัณฑ์หลากหลายมาก โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์ลูกอมหมากฝรั่ง และช็อคโกแลต เพื่อตอบสนองกลุ่มเด็กที่นิยมบริโภคของหวานประเภทลูกอม รวมทั้งความตระหนักในเรื่องสุขภาพว่าเป็นสิ่งสำคัญและเป็นผลโดยตรงจากการบริโภคอาหาร ดังจะเห็นได้ว่าตลาดเครื่องดื่มน้ำตาลลดแคลอรีในต่างประเทศ มีมูลค่าสูงกว่าเครื่องดื่มน้ำตาลชนิดปกติที่ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องดื่ม sugar free ต่างๆ ก็ได้รับความนิยมบริโภคอย่างแพร่หลายเช่นกัน

ใคร? ควรบริโภคอาหารที่ใช้สารให้ความหวาน

วัตถุประสงค์หลักของการใช้สารให้ความหวานทดแทนการใช้น้ำตาลซูโครส คือ การลดพลังงานที่ควรได้รับจากการบริโภคอาหาร ดังนั้นข้อพิจารณาในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารที่ไม่มีน้ำตาล (Sugar free products) คือต้องสำรวจสุขภาพของตัวเองว่ามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ใด? ต่ำกว่ามาตรฐาน ได้มาตรฐาน หรือสูงกว่ามาตรฐาน (ท่วมหรือโรคอ้วน) ภัย? ว่าอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต หรือวัยสูงอายุ **ภาวะสุขภาพ?** แข็งแรงและเป็นปกติดี เจ็บป่วย มีโรคประจำตัว หรือเป็นโรคเจ็บป่วยเรื้อรังแบบไม่ติดต่อ เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง ประกอบกับการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย ผู้ที่อยู่ในข่ายโรคอ้วนหรือโรคเบาหวานอาจเป็นกลุ่มผู้บริโภค ที่ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารให้ความหวานเป็นทางเลือกเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ด้วยการจำกัดปริมาณพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะผู้บริโภคกลุ่มโรคเบาหวาน นอกจากจะช่วยควบคุมปริมาณแคลอรีที่ได้รับแล้ว ยังมีผลดีต่อการช่วยปรับสภาวะสมดุลของน้ำตาลในเลือดไม่ให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายควบคุมการทำงานของอินซูลินได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องบริโภคผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารให้ความหวานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากมีข้อปฏิบัติและข้อแนะนำในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์และปฏิบัติให้เหมาะสมกับภาวะโภชนาการของตนเอง แม้ว่าการบริโภคน้ำตาลซูโครสให้พลังงานสูงถึง 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม แต่ในวัยเด็กที่ต้องการการเจริญเติบโตเต็มที่ หรือผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนเพลีย หรือผู้สูงวัยที่ยังต้องการใช้พลังงานเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่จำเป็น อาจยังคงต้องการปริมาณพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวที่ว่า สุขภาพขึ้นอยู่กับการบริโภคของเราเอง “YOU ARE WHAT YOU EAT”

ฉบับปรับปรุง (4 ตุลาคม 2560)