

# ชอบทานหวาน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต



ชอบทานหวาน ไม่ว่าจะเป็น เมล็ดถั่วเขียว ผัดไท ผัดซีอิ้ว ตลอดจนเมนูต้มต่างๆ หลายคนบรณลงน้ำตาลลงไปเพื่อให้รสชาติหวานถูกใจ จนคุณอาจหลงลืมไปว่า “น้ำตาล” อาจเป็นตัวอันตรายทำร้ายสุขภาพของคุณก็เป็นได้!

ความหวาน เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน หรือปัญหาเรื่องผิวหนังก็ด้วยเช่นเดียวกัน แต่สำหรับคนที่พยายามงดทานของหวาน เพื่อสุขภาพที่ดี หรือเพื่อควบคุมน้ำหนัก สุดท้ายก็ทำไม่ได้... ก็อย่าเพิ่งท้อนะ!! เพราะวันนี้มีเทคนิคดีๆ ที่จะช่วยให้คุณลดน้ำตาลได้แบบชิวๆ ด้วยการเริ่มต้นจากตัวเองเลย

## 1. ปรุงน้อย งดรสจัด

ลองเปลี่ยนจากการซื้ออาหารทาน หันมาทำอาหารเองน่าจะเวิร์กกว่าเยอะ เพราะเป็นวิธีที่ช่วยให้คุณควบคุมน้ำตาลได้เป็นอย่างดี แถมอุ่นใจในเรื่องของความสะอาด สุขอนามัยอีกด้วย ส่วนใครที่ติดนิสัยทานหวานจนเคยชิน แล้วหันมาทำอาหารเองก็ยังผลอใส่น้ำตาลเข้าไปอีก แนะนำเลยว่า ขณะทำอาหาร ควรชิมอาหารเรื่อยๆ ดูก่อนว่าไม่ได้หวานหรือเค็มมากจนเกินไป เน้นรสชาติที่พอดี ปรุงให้น้อย งดรสจัดจ้าน เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเอง

## 2. งดน้ำอัดลม น้ำหวานทุกชนิด

เมื่อพูดถึง “น้ำอัดลม” เป็นเครื่องดื่มยอดฮิตที่ให้น้ำตาลสูงมาก แถมไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ถึงแม้ว่าน้ำอัดลมจะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นทุกครั้งทีกระหายน้ำก็ตาม ที่สำคัญ ต้องงดน้ำหวานทุกชนิด เช่น โกโก้เย็น ชาเขียวเย็น นมเย็น ชาเย็น เป็นต้น หากคุณต้องการลดน้ำตาล ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้ หันไปดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้สดดีกว่า

### 3. กินหวานได้... แต่ต้องกำหนดว่าจะกินเท่าไร

ใครที่งดหวานไม่ได้จริงๆ มีอีกวิธีที่ทำให้คุณไม่ต้องงดของหวานซะทีเดียว นั่นก็คือ กำหนดขอบเขตการทานของหวานว่า ควรทานแค่ไหน!! ทานเมื่อไหร่!! จึงจะเหมาะสมต่อร่างกาย และเหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนัก หรือให้อาเภะๆ ควรคำนวณแคลอรีอย่างจริงจัง หรือหาทริคแนะนำเพิ่มเติม เพื่อให้คุณทานของหวานอย่างปลอดภัย หรือลองทานผลไม้ที่ให้รสหวานต่างๆ อย่างเช่น แดงโม ส้ม องุ่น ก็เป็นตัวช่วยดีๆ ให้กับคุณได้เช่นกัน

### 4. พยายามอย่าเครียด

ความเครียด เป็นตัวอันตรายมากที่สุด เพราะเมื่อไหร่ที่รู้สึกเครียด สมอจะสั่งให้คุณทำทุกอย่างเพื่อลดความเครียดนั้น โดยเฉพาะหยิบทุกอย่างที่นำอร่อยมากิน ถึงแม้จะหักห้ามใจว่าอย่ากินของหวาน ก็ไม่สามารถหยุดตัวเองได้ ทางที่ดี พยายามอย่าเครียด ต้องรู้จักปล่อยวาง สงบจิตใจให้หนึ่ง หากิจกรรมอื่นๆ ทำแก้เครียดดีกว่า

จริงๆ แล้วทั้ง 4 เทคนิคที่เราแนะนำนี้ สามารถนำไปใช้ได้เลย แต่สิ่งหนึ่งที่คุณต้องให้ความร่วมมือมากที่สุดก็คือ จิตใจ ถ้าคุณสามารถควบคุมจิตใจตัวเองได้ จะแห้งต หรือหลีกเลี่ยงทานหวานก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก สำหรับใครที่ยังไม่สามารถตัดขาดความหวานได้จริงๆ ลองเริ่มปรับเปลี่ยนไปที่ละนิด รับรองว่าคุณจะสามารถลดน้ำตาล ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือโรคภัยในอนาคตได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าน้ำตาล จะให้พลังงานกับร่างกายได้บางส่วน แต่ก็ยังส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าได้รับประโยชน์เสียอีก และเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนลดน้ำตาลได้ เรามาดูผลเสียของน้ำตาลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายกันเลย เผื่อว่าใครที่กำลังติดของหวานจะได้ระมัดระวังสุขภาพกันให้มากขึ้น

ทานหวานมาก เกิดไขมันสะสมในอวัยวะต่าง ๆ

ฟรุคโตส (Fructose) เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำตาลทราย และน้ำเชื่อมข้าวโพด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ตับสะสมไขมันไว้ตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมากขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปนานวันเข้า อาจจะทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ (Non-alcoholic fatty liver disease) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคตับอักเสบ และโรคตับแข็งในอนาคตได้  
รู้ไว้ใช้ว่า : หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หรือแม้แต่เครื่องดื่มสมูทตี้ เพราะในเครื่องดื่มสมูทตี้มีน้ำตาลถึง 54 กรัม หรือประมาณ 13½ ช้อนชา ดังนั้นจึงควรจะได้ทานผลไม้สดแทนน้ำผลไม้ปั่นจะดีกว่า นอกจากจะได้ไฟเบอร์แล้ว ยังมีน้ำตาลน้อยกว่าอีกด้วย แอมีไฟเบอร์ที่อยู่ในผลไม้ยังช่วยเผาผลาญน้ำตาลให้ร่างกายมากขึ้นอีกด้วย

น้ำตาล สาเหตุหลักของโรคเบาหวาน

ในทุกๆ 150 แคลอรี จากน้ำตาลที่เราบริโภคเข้าสู่ร่างกายในแต่ละวัน สามารถก่อให้เกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 1.1% ดังนั้นควรบริโภคน้ำตาลให้พอดีกับความต้องการของร่างกายดีที่สุด

รู้ไว้ใช้ว่า : การทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เราใส่ใจในการดูฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารให้ละเอียดมากขึ้น โดยเฉพาะตรงคุณค่าทางโภชนาการ

น้ำตาล สาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากน้ำตาลทำให้เป็นโรคเบาหวานแล้ว ยังเชื่อมโยงกับโรคหัวใจ และหลอดเลือดอีกด้วย โดยพบว่าโรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ในผู้ป่วยเบาหวานระยะที่ 2 ซึ่งคิดเป็น 65% ของอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดที่เสียชีวิต

รู้ไว้ใช้ว่า : รู้ใช่ไหมว่า การทานน้ำตาลเยอะๆ มันจะเข้าไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะไปอุดตันในหลอดเลือด เสี่ยงอันตรายถึงขั้นเป็นอัมพาต และเสียชีวิตได้

น้ำตาล ตัวเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล

น้ำตาลและระดับคอเลสเตอรอลมีความเชื่อมโยงกัน โดยคนที่ทานน้ำตาลมาก จะมีระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี และไขมันอันตรายอย่างไตรกลีเซอไรด์ในระดับที่สูงกว่าคนที่ทานน้ำตาลน้อย แต่กลับมีคอเลสเตอรอลชนิดดีในปริมาณที่ต่ำ นั่นก็เพราะน้ำตาลเป็นตัวกระตุ้นให้ตับผลิตคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีมากขึ้น และยังไปยับยั้งความสามารถในการกำจัดคอเลสเตอรอลชนิดนี้ออกจากร่างกายอีกด้วย

รู้ไว้ใช้ว่า : การทานอาหารเช้าจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากคุณพลาดมื้อเช้าไป จะทำให้คุณอยากของหวานระหว่างวันมากขึ้น เสี่ยงต่อความอ้วน และเป็นตัวการเพิ่มคอเลสเตอรอลด้วย

เกิดการเสพติด

น้ำตาลเปรียบเสมือนยาเสพติดที่มีรสหวาน ซึ่งน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะให้สมองหลั่งสารความสุข ที่เรียกว่าโอปิออยด์ (Opioid) และ โดพามีน (Dopamine) ออกมา ซึ่งเป็นสารที่จะมีในยาเสพติดทั่วไป โดยมีการทดลองกับหนูพบว่า หนูที่เสพติดน้ำตาลเมื่อเกิดความอยากน้ำตาลจะมีอาการปากสั่น ตัวสั่น วิดกกังวล เหมือนกับเวลาที่ต้องการยาเสพติด

รู้ไว้ใช้ว่า : วิธีการเลิกเสพติดน้ำตาล คือการเริ่มลดปริมาณการใส่น้ำตาลลงในอาหารที่ละน้อย และเมื่อผ่านไป 1 สัปดาห์จะเริ่มเห็นผล โดยผู้ที่ติดน้ำตาลจะเริ่มเคยชินกับอาหารที่ไม่มีรสหวานไปเอง

ทำให้อารมณ์แปรปรวน

การทานน้ำตาลจะทำให้รู้สึกดี มีความสุข แต่เมื่อเวลาผ่านไปผลที่ตามมาก็ไม่ได้ดีอย่างที่คิด เพราะมีการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Public Health Journal ซึ่งติดตามผลจากคนกว่า 9,000 คน พบความเชื่อมโยงระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการรับประทานน้ำตาลและอาหารฟาสต์ฟู้ด ว่า คนที่รับประทานอาหารขยะติดต่อกัน 6 ปี เกือบ 40% มีความเสี่ยงสูงมากที่จะเป็นโรคซึมเศร้า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารขยะซ้ำยังเกิดภาวะดี้อินซูลิน และสมองยังหลั่งสารโดพามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารความสุขน้อยลงอีกด้วย

รู้ไว้ใช้ว่า : การไดเอตน้ำตาลเป็นวิธีที่จะทำให้เราสามารถลดการบริโภคน้ำตาลลงได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายสูงถึงขนาดเลิกบริโภคน้ำตาลให้ได้ แต่แค่เพียงลดปริมาณน้ำตาลลงได้จนอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีสืบไปในอนาคต

น้ำตาล ทำให้ผิวพรรณเหี่ยวย่น

เมื่อน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดแล้ว ก็จะไปเกาะหรือไปจับกับเส้นใยโปรตีนในร่างกาย แล้วเปลี่ยนเป็นโมเลกุลใหม่ที่ชื่อ AGEs (Advanced Glycation End-products) ซึ่งโมเลกุล AGEs นี้จะไปทำลายโปรตีนที่ชื่อว่า คอลลาเจน และอีลาสติน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวกระชับและมีความยืดหยุ่น เมื่อโปรตีนเหล่านี้ถูกทำลายไปก็จะทำให้ผิวเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อยก่อนวัยได้

รู้ไว้ใช้ว่า : ควรระวังผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่ามีปริมาณน้ำตาลน้อย หรือใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หากต้องการลดน้ำตาลก็ควรเปลี่ยนมาใช้น้ำผึ้งในปริมาณเล็กน้อย แทนการใส่น้ำตาลลงในอาหารหรือเครื่องดื่มดีกว่า

รู้ไว้ใช้ว่า : กองโภชนาการ กรมอนามัยได้มีการแนะนำปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวันดังนี้

เด็กอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา

วัยรุ่นหญิง-ชาย 14-25 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา

ผู้ชายวัยทำงาน 25-60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา

ผู้หญิงวัยทำงาน 25 – 60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา

ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา

คนที่ใช้พลังงานมาก อย่างเช่น เกษตรกร คนใช้แรงงาน นักกีฬา ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 8 ช้อนชา

อ่านแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง กับอันตรายจากน้ำตาล นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิดแล้ว ยังมีส่วนทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปได้ร้ายแรงอีกด้วย และเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ควรลดการทานน้ำตาลลง ถึงแม้ในช่วงแรกจะรู้สึกฝืนสุดๆ ก็ให้นึกถึงสุขภาพที่ดีในอนาคตด้วย เอาล่ะ!! มาเริ่มต้นลดการทานน้ำตาลกันดีกว่า อย่าเสียเงินไปกับการรักษาสุขภาพเลยนะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มเต็มได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official