

คืนเมื่อ 12 พฤษภาคม 2562

น้ำตาลทานเท่าไร? (กรมอนามัย, 2562)

สุขภาพกายวัยทำงาน น้ำตาลทานเท่าไรให้พอดี ปัจจุบัน พบว่า คนไทยมีการบริโภค น้ำตาลจากเครื่องดื่มรสหวานที่มากเกินไปเพิ่มขึ้น ไม่ว่าจะ เป็น น้ำอัดลม ชา กาแฟเย็น ซานม ชาเขียว เครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น จากผลการวิจัยพบว่า คนไทยบริโภค น้ำตาลเฉลี่ยวันละ 28 ช้อนชา หรือ ปริมาณครึ่งแก้วตวง (220 มล.) การบริโภค น้ำตาลในปริมาณสูง มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักเกิน ภาวะน้ำตาลเกิน โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคไตวาย ดังนั้น ในการเลือกซื้อและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร ควรดู ปริมาณน้ำตาล ที่แสดงบนฉลากโภชนาการ โดยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีปริมาณ น้ำตาลต่ำกว่า ในคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค หรือในขนาดบรรจุภัณฑ์ที่เท่ากัน และควรเลือกบริโภค ผลิตภัณฑ์อาหารที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของผู้บริโภคเอง ทั้งนี้ ปริมาณน้ำตาล ทั้งหมดที่แนะนำบริโภคไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา ผู้บริโภคสามารถทราบข้อมูลปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์นมและเครื่องดื่ม ได้จากการอ่าน ฉลาก โภชนาการ ซึ่งเป็นการแสดงค่าต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ฉลากโภชนาการ

ข้อมูลโภชนาการ	
พลังงานต่อหน่วยบริโภค 1.77 กิโลจูล (420 กิโลแคลอรี)	
ไขมันอิ่มตัว 2 กรัม (4%)	
ไขมันไม่อิ่มตัว 2 กรัม (4%)	
ไขมันรวม 4 กรัม (8%)	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 10 กรัม (20%)	
น้ำตาล 14 กรัม (28%)	
โปรตีน 2 กรัม (4%)	
ใยอาหาร 1 กรัม (2%)	
โซเดียม 0.1 กรัม (2%)	

* ไขมันรวมมีแหล่งสารอาหารอื่นนำไปใช้บริโภควันสำหรับคนไทยที่คิด 65 ปีขึ้นไป (รวม 2,250) โดยคิดรวมเครื่องดื่มพลังงานรวม 2,000 กิโลแคลอรี ส่วนเครื่องดื่มพลังงานและเครื่องดื่มอื่น ๆ ผู้ใช้การพลังงานรวม 2,500 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารดังนี้

ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	65 กรัม
ไขมันไม่อิ่มตัว	น้อยกว่า	20 กรัม
ไขมันรวม	น้อยกว่า	300 กรัม
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	น้อยกว่า	300 กรัม
โปรตีน	น้อยกว่า	25 กรัม
ใยอาหาร	น้อยกว่า	2,400 กรัม

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อช้อนชา ไขมัน - 9, โปรตีน - 4, คาร์โบไฮเดรต - 4

ฉลากโภชนาการแบบจีดีเอ

(ฉลากหวาน มัน เค็ม)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ช้อน
ช้อนตวงกิน 7 ครั้ง

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
1,120	14	63	980
56%	22%	97%	41%

* คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

แสดงด้านหน้าบรรจุภัณฑ์

แสดงด้านหลังบรรจุภัณฑ์

วิธีการดูปริมาณน้ำตาลเบื้องต้น จากเครื่องดื่มที่มีบรรจุภัณฑ์และฉลากโภชนาการข้างขวดหรือกล่อง น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา เท่ากับ 4 กรัม ดังนั้น ปริมาณสูงสุดของน้ำตาลทรายที่สามารถเติมได้เพิ่มในอาหาร ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชา (24 กรัม) ต่อวัน คำนวณง่ายๆคือ นำปริมาณ น้ำตาลหน่วยเป็นกรัมหารด้วย 4 จะเท่ากับปริมาณน้ำตาลเป็นหน่วยช้อนชา ขอให้ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ด้วยการอ่านฉลากโภชนาการ ผู้ที่เป็นหรือมีภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วนและเบาหวาน ขอให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณต่ำ เลือกน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน เพื่อสุขภาพที่ดี ชีวิตยืนยาว

กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี กรมอนามัย 12 กันยายน 2561