

### ระวัง!!! น้ำตาลในขนมไข่มุก

ช่วงนี้อากาศร้อนถึงร้อนมาก การหาเครื่องดื่มเย็นดับร้อนสักแก้ว นับว่าดีต่อใจของใครหลายคน ปัจจุบันเครื่องดื่มเย็นมีให้เห็นหลากหลายรูปแบบ ทั้งกาแฟแบนด์เนม โกโก้และขนมหลายยี่ห้อ ขนมที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันได้แก่ ขนมสัญชาติไต้หวัน

เมื่อก่อนเราจะเห็นแต่การเติมไข่มุก เดี่ยวนี้มีการเพิ่มท็อปปิ้งชนิดต่างๆ ทั้งวุ้นสี เยลลี่หลากสีสัน เพื่อดึงดูดให้ลองชิม ขนมไข่มุก 1 แก้ว จัดว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูง

เพราะประกอบด้วย ชา ครีมเทียม น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ไข่มุก และผงเครื่องดื่มสำเร็จรูปแต่งกลิ่น บางคนในหนึ่งวันดื่มมากกว่า 2 แก้ว ก็ได้รับน้ำตาลปริมาณมากเข้าไปเต็มๆ

นอกจากในน้ำชาจะมีน้ำตาลเยอะแล้ว ไข่มุกเม็ดโตที่ทำมาจากการนำแป้งมันมาต้มกับน้ำตาล ก็ยิ่งเพิ่มความหวานเข้าไปอีก หากร่างกายได้รับน้ำตาลเข้าไปปริมาณมากๆ เป็นประจำ อันตรายจากโรคภัยสารพัดจะตามมา ทั้งโรคอ้วน เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และอีกสารพัดโรค

ปกติในหนึ่งวันเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา (ประมาณ 24 กรัม)

วันนี้ สถาบันอาหาร ได้สุ่มตัวอย่างขนมไข่มุกจาก 5 ร้านค้า ในเขตกรุงเทพฯ

เพื่อนำมาหาปริมาณน้ำตาลทั้งหมด ผลที่ได้พบว่าในขนมไข่มุก 1 แก้วมีปริมาณน้ำตาลประมาณ 25.50 – 36.45 กรัม เห็นผลอย่างนี้แล้ว หากอดใจไม่ได้ควรทานแต่น้อยในปริมาณที่พอเหมาะ และหันมาดื่มน้ำสะอาดแทน เพื่อสุขภาพที่ดีของเราในระยะยาว

### ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในขนมไข่มุก

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ 100 กรัม)	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด (กรัม/ แก้ว)
ขนมไข่มุก ร้าน 1 (460 กรัม)	5.98	27.51
ขนมไข่มุก ร้าน 2 (600 กรัม)	5.33	31.98
ขนมไข่มุก ร้าน 3 (460 กรัม)	6.19	28.47
ขนมไต้หวันไข่มุก ร้าน 4 (600 กรัม)	4.25	25.50
ขนมไข่มุก ร้าน 5 (500 กรัม)	7.29	36.45

วันที่วิเคราะห์ 15-16 ส.ค. 2559 วิธีวิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC (2012), 982.14  
ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านอาหารปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม  
โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>