

น้ำตาล... กับชาเขียว

ขณะที่อุณหภูมิความร้อนในบ้านเราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่มีวันเบาบาง เครื่องดื่มดับกระหายที่มักถูกเลือกและหยิบจับใส่ตะกร้า คงหนีไม่พ้นเครื่องดื่มประเภทอัดก๊าซ และเครื่องดื่มชาเขียวรสชาติต่างๆ ทั้งกลิ่นที่หอมและรสที่หวาน ช่วยให้ชื่นใจ ดับกระหาย คลายร้อน นอกจากนี้ชาเขียวจะมีกรดอะมิโน, วิตามิน B, C และ E แล้ว

ชาเขียวยังมีสารสำคัญที่ชื่อว่า อีพิغالโลคาเทชินกัลเลต (epigallocatechin gallate: EGCG) ปริมาณมาก สารชนิดนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ

การดื่มชาเขียวยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ลดระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้ร่างกายรู้สึก กระปรี้กระเปร่าเพราะมีคาเฟอีน แม้ว่าชาเขียวมีประโยชน์หลายด้าน หากดื่มอย่างไม่เหมาะสม อาจก่อผลกระทบต่อร่างกายได้ เช่น หากดื่มในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นเวลานาน จะส่งผลเสียต่อดับ ดับอาจถูกทำลาย

เครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปที่นิยมดื่มในปัจจุบันนั้น มีปริมาณใบชาที่น้อยมากจึงมีสารสำคัญน้อย ถ้าจะดื่มเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสาร EGCG อาจต้องดื่มหลายขวดต่อวัน แทนที่จะได้ประโยชน์ อาจทำให้เกิดโทษจากร่างกายได้รับน้ำตาลที่เป็นส่วนผสมในปริมาณที่สูงเกินไป องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า ปริมาณน้ำตาลที่ร่างกายควรได้รับใน 1 วัน ควรน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมด หรือไม่เกิน 200 กิโลแคลอรีต่อวัน เช่น เด็กไม่ควรเกิน 4 ช้อนชา (20 กรัมต่อวัน) ผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 8 ช้อนชา (40 กรัมต่อวัน)

วันนี้คอลัมน์ มั่นมากับอาหาร ได้สุ่มเก็บตัวอย่างเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูป จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ยี่ห้อ เพื่อตรวจวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่ ฟรักโทส, กลูโคส, ซูโครส, มอลโทส และแล็กโทส ที่มีในชาเขียว ผลปรากฏว่าตัวอย่างเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูปมีปริมาณน้ำตาลทั้งหมดอยู่ในช่วง 20.02 – 27.20 กรัม ต่อชาเขียว 1 ขวด เห็นผลวิเคราะห์กันอย่างนี้แล้ว ขอแนะนำ ไม่ควรดื่มชาเขียวสำเร็จรูปบ่อยจนเกินไป ดื่มเพื่อดับกระหายเพียง 1 ขวดต่อวันก็พอ และไม่ควรมีติดต่อกันทุกวัน เพราะแทนที่ร่างกายจะได้ประโยชน์ อาจกลับกลายเป็นจุดเริ่มต้นของสารพัดโรค เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน และฟันผุได้ !!!

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชาเขียวสำเร็จรูป

| ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ | ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด | |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | (กรัม/ ชาเขียว 100 กรัม) | (กรัม/ ชาเขียว 1 ขวด) |
| ชาเขียว รสต้นตำรับ ยี่ห้อ 1 | 5.72 | 20.02 |
| ชาเขียว กลิ่นมะลิ ยี่ห้อ 2 | 5.43 | 27.15 |
| ชาเขียวญี่ปุ่น รสต้นตำรับ ยี่ห้อ 3 | 5.44 | 27.20 |
| ชาเขียว กลิ่นมะลิ ยี่ห้อ 4 | 5.16 | 25.80 |
| ชาเขียว ยี่ห้อที่ 5 | 4.71 | 23.55 |

วันที่วิเคราะห์ 21 - 25 ม.ค. 2560 วิธีวิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC (2012), 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 028 868 088 หรือ <http://fic.nfi.or.th/foodsafety/>