

# กินหวาน... แค่ไหนไม่ป่วย

**น้ำตาล**เป็นสารให้ความหวานที่เรารู้จักกันดี  
พบในอาหารเกือบทุกชนิด  
เป็นคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

## กินหวานมากมีผลเสียต่อสุขภาพ

หากกินน้ำตาลหรืออาหารหวานมากเกินไป พลังงานส่วนเกิน  
ที่ใช้ไม่หมดจะเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ส่งผลให้มี  
น้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ตามมา

## กินหวานได้เท่าไร

ไม่ควรกิน **น้ำตาล** เกิน **วันละ 6 ช้อนชา** (24 กรัม)

### ปริมาณน้ำตาลในอาหาร



8  
ช้อนชา

**น้ำอัดลม**

1 กระป๋อง (325 มล.)



4  
ช้อนชา

**นมเปรี้ยว**

1 ขวดเล็ก



11  
ช้อนชา

**ชาไข่มุก**

1 แก้ว (16 ออนซ์)



14  
ช้อนชา

**ชาเขียว**

1 ขวด (500 มล.)



9  
ช้อนชา

**กาแฟสดเย็น**

1 แก้ว (20 ออนซ์)



7  
ช้อนชา

**เครื่องดื่มชูกำลัง**

1 ขวด (150 มล.)



6  
ช้อนชา

**ไอศกรีม**

1 โคน



2  
ช้อนชา

**ทองหยิบ**

1 ดอก

## เทคนิคง่ายๆ...เพื่อสุขภาพที่ดี

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานเพิ่มในอาหาร
- หลีกเลี่ยงการกินขนมหวาน เปลี่ยนมากินผลไม้รสหวานน้อย
- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา กาแฟ นมปรุงแต่งรส
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง