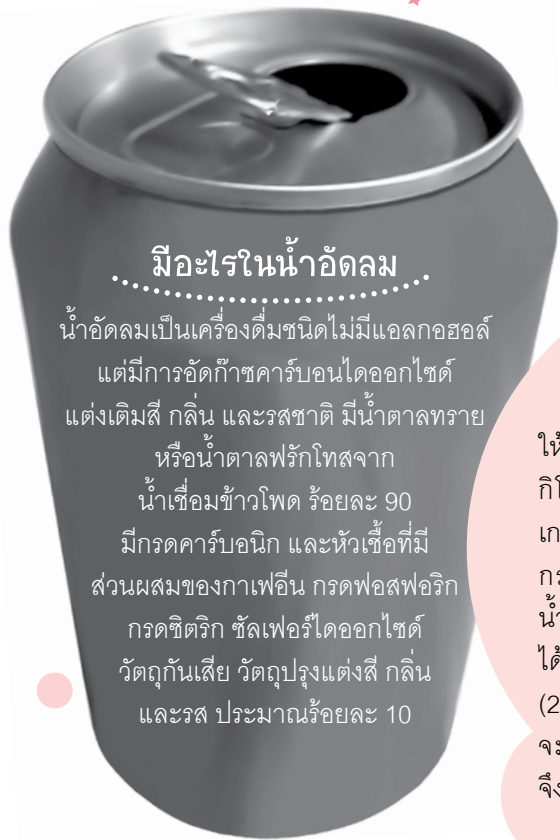


รู้ทัน... น้ำอัดลม

ปัจจุบันมีเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมรสชาติอร่อยลิ้น ดื่มแล้วชื่นใจ ให้วัยรุ่นดื่มกันได้อย่างสนุกสนาน แต่มีบางอย่างอยากให้คุณรู้ หากวัยรุ่นไทยห่วงใยสุขภาพ



มีอะไรในน้ำอัดลม

น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มชนิดไม่มีแอลกอฮอล์ แต่มีการอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ แต่งเติมสี กลิ่น และรสชาติ มีน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลฟรักโทสจากน้ำเชื่อมข้าวโพด ร้อยละ 90 มีกรดคาร์บอนิก และหัวเชื้อที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน กรดฟอสฟอริก กรดซิตริก ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ วัตถุกันเสีย วัตถุปรุงแต่งสี กลิ่น และรส ประมาณร้อยละ 10



อร่อยดี มีประโยชน์หรือเปล่า

น้ำอัดลมมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยมาก ให้พลังงานจากน้ำตาลประมาณ 100 -150 กิโลแคลอรีต่อกรัม แต่ไม่มีวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กรมนามัย กระทรวงสาธาณสุข แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับในแต่ละวัน หรือไม่เกิน 4-6 ช้อนชา/วัน (20-30 กรัม/วัน) หากดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะได้น้ำตาลอย่างน้อย 32.5 กรัมต่อวัน จึงไม่ควรดื่มเกินวันละ 1 กระป๋อง

ดื่มได้ ไม่ต้องกลัวอ้วน

การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปทำให้อ้วนและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ จึงใช้สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาลในน้ำอัดลมประเภท "ไดเอต" หรือ "ซีโร" ทำให้น้ำอัดลมไม่มีคุณค่าทางโภชนาการอีกต่อไป แต่เป็นเครื่องดื่มที่ให้ความอร่อยเพื่อบันเทิงใจเท่านั้น

น้ำตาลเทียมที่นิยมใช้กันมาก ได้แก่ แอสปาร์แตม คนที่ไวต่อแอสปาร์แตม อาจมีอาการแพ้ เช่น ปวดศีรษะ มึนงง อ่อนแรง คลื่นไส้ ควรเลี่ยง ในรายที่มีสภาวะฟีนิลคีโตนูเรีย ห้ามดื่มโดยเด็ดขาด จึงมีคำเตือนข้างกระป๋องว่า "ผู้ที่มีสภาวะฟีนิลคีโตนูเรีย ผลิตภัณฑ์นี้มีฟีนิลอะลานีน"



ดื่มอย่างไรให้ปลอดภัย

- ดื่มไม่เกินวันละ 1 กระป๋อง ควรลดปริมาณการบริโภคต่อครั้งลง โดยเลือกช้อนขนาดขวดแก้ว (150 มิลลิลิตร) แทนกระป๋อง (325 มิลลิลิตร) หรือขวดพลาสติก (350 มิลลิลิตร)
 - หลีกเหลี่ยงน้ำอัดลมสีดําเพื่อลดกาเฟอีน
 - ไม่ควรดื่มขณะท้องว่าง หากมีอาการท้องอืด ควรงดหรือลดการดื่ม
 - ไม่ควรดื่มหลังอาหารมื้อเย็น อาจนอนไม่หลับจากกาเฟอีน
 - ดีที่สุดคือ ไม่ควรดื่ม เนื่องจากจะได้รับน้ำตาลมากเกินไป เสี่ยงต่อโรคอ้วน มีกาเฟอีน เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุจากกรดไปกัดฟัน
- หันมาดื่มนม น้ำผลไม้ น้ำผัก แทนน้ำอัดลมกันเถอะ ราคาเท่ากัน แต่มีวิตามินเกลือแร่ และสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย และลดการรับสารปรุงแต่งอาหารเข้าสู่ร่างกายโดยไม่จำเป็น ☺

