



เส้นทางสุขภาพ

ประจำเดือน กรกฎาคม ๒๕๖๘

“ความตายอันแสนหวาน... ๑๐ โรคภัย ! ที่แฝงมากับน้ำตาล”

น้ำตาล ที่ให้ความหวานกับเรา อาจจะไม่หวานอีกต่อไปหากไม่รู้ถึง **โทษของน้ำตาล** เพราะในอาหารหวาน ๆ ที่เรากินกันเป็นประจำทุกวันทั้งอาหารคาวหวาน เครื่องดื่ม กลับมาทำร้ายสุขภาพของเราอย่างช้า ๆ โดยไม่รู้ตัว

น้ำตาล ถือว่าเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตให้พลังงานกับร่างกาย เหมือนกินข้าว กินแป้ง น้ำตาลยังช่วยกระตุ้นการหลั่งของสารเคมีบางชนิดในสมอง ทำให้รู้สึกสดชื่น อารมณ์ดี และช่วยให้วงจรต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ น้ำตาลจะให้พลังงานกับร่างกาย แต่ร่างกายต้องการเพียงน้อยนิดเท่านั้น เพราะหากได้รับ น้ำตาลมากเกินไป จากประโยชน์อาจกลายเป็นโทษได้

มารู้จักโครงสร้างของน้ำตาล

น้ำตาลที่เรากินกันประจำคือ น้ำตาลทราย แต่จริง ๆ แล้วน้ำตาลมีหลายประเภท เราสามารถแบ่งประเภทของน้ำตาลตามคุณสมบัติทางโครงสร้างได้ ดังนี้

น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว คือน้ำตาลที่มีโมเลกุลของคาร์โบไฮเดรตที่เล็กสุด เมื่อกินเข้าไป กระเพาะและลำไส้เล็กสามารถดูดซึมได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านกระบวนการย่อย มีรสหวาน สามารถละลายน้ำได้ ได้แก่

- **กลูโคส** คือน้ำตาลที่เป็นผลสุดท้ายของการย่อยคาร์โบไฮเดรตก่อนถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย พบได้ในผักและผลไม้ทั่วไป
- **ฟรุคโตส** พบในผักผลไม้ที่มีรสหวานทั่ว ๆ ไป และในน้ำผึ้ง
- **กาแลคโตส** คือน้ำตาลที่ได้จากการสลายตัวของแลคโทสในน้ำนม พบได้ในน้ำนม

น้ำตาลโมเลกุลคู่ เป็นคาร์โบไฮเดรตที่เกิดจากการรวมตัวกันของน้ำตาลเชิงเดี่ยวสองโมเลกุล มีรสหวาน ละลายน้ำได้ เมื่อรับประทานเข้าไป น้ำตาลประเภทนี้ไม่สามารถถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ทันที จะต้องผ่านกระบวนการย่อยให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวก่อน จึงจะสามารถนำไปใช้งานได้ ได้แก่

- **ซูโครส** ได้จากน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลอ้อย เป็นน้ำตาลที่เรากินกันเป็นประจำ กินมากกว่าคาร์โบไฮเดรตอื่น ๆ เมื่อน้ำตาลซูโครสแตกตัวหรือถูกย่อยจะให้น้ำตาลกลูโคสกับน้ำตาลฟรุคโตสอย่างละ ๑ โมเลกุล
- **มอลโตส** เป็นน้ำตาลโมเลกุลคู่ที่เกิดจากการรวมตัวของกลูโคส ๒ โมเลกุล เป็นน้ำตาลที่มีอยู่ในเมล็ดพืชที่กำลังงอก เช่น น้ำตาลมอลต์ที่ได้จากข้าวมอลต์
- **แลคโตส** เกิดจากการรวมตัวกันของกลูโคสกับกาแลคโตส อย่างละ ๑ โมเลกุล ไม่พบในพืช มักพบอยู่ในน้ำนม เราจึงรู้จักในชื่อ น้ำตาลนม

โทษของน้ำตาล อันตรายอย่างไร?

- **โทษของน้ำตาล ทำให้อ้วน** ถ้ากินน้ำตาลที่มากเกินไปความต้องการของร่างกาย เมื่อร่างกายใช้ไม่หมดจะเป็นพลังงานส่วนเกิน และเปลี่ยนเป็นไขมันเก็บสะสมในร่างกายเป็นสาเหตุของ ภาวะอ้วน ซึ่งทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลาย ๆ โรคตามมา เช่น โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ

- **ร่างกายติดเชื่อง่าย** คนที่ชอบกินน้ำตาล กินหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลแร่ธาตุในร่างกายเสีย ส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลง ทำให้ติดเชื่อง่าย เจ็บป่วยง่าย

- **ทำให้ไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง** การเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อย ๆ ยังเป็นตัวเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระ เมื่อกินน้ำตาลเป็นเวลานาน จะทำให้ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงขึ้น
- **ร่างกายเสื่อม** เมื่อกินน้ำตาลสูงโครสมากเกินทนที่จะสดชื่น แต่จะทำให้กรดอะมิโนที่มีชื่อว่า ทริปโตฟาน ถูกเร่งเข้าสู่สมองมากเกินไป ทำให้เสียสมดุลของฮอร์โมนในสมอง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดอาการเสื่อม เหนื่อย ไม่กระฉับกระเฉง ทำงานไม่มีประสิทธิภาพ เรียนไม่รู้เรื่อง
- **สาเหตุโรคเบาหวาน** น้ำตาลในเลือดสูง เลือดเป็นกรด ร่างกายไม่สมดุล ทำให้ตับอ่อนให้ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อที่จะได้เปลี่ยนระดับน้ำตาลให้กลายเป็นไกลโคเจน และไขมัน ทำให้ตับอ่อนล้าหรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินได้ และผลที่ตามมาคือการเกิดโรคเบาหวาน

๑๐ โรคภัย! ที่แฝงมากับน้ำตาล

๑. **โรคเบาหวาน** การกินหวานมากเกินไป ทำให้มีโอกาสเกิดโรคเบาหวานที่เกิดจากการสร้างอินซูลินไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย หรือร่างกายดื้อต่ออินซูลิน โดยเมื่อกินอาหารที่มีน้ำตาลสูงเป็นเวลานานก็เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เป็นเบาหวานได้ หากร่างกายไม่สามารถผลิตอินซูลินออกมาเพียงพอ
๒. **โรคอ้วน** เมื่อกินหวาน กินน้ำตาลมากเกินความต้องการ ร่างกายจะเผาผลาญไม่หมด ทำให้น้ำตาลกลายเป็นไขมันส่วนเกินในร่างกาย จนเกิดภาวะอ้วน เป็นโรคอ้วนได้
๓. **โรคผิวหนัง** เมื่อเกิดภาวะอ้วนขึ้นจากการกินน้ำตาลมากเกินไป ทำให้ร่างกายมีโอกาสติดเชื้อราได้ง่าย มักพบบริเวณขาหนีบหรือรอยพับของผิวหนัง และอาจเกิดเส้นเลือดขดตามแขนขาได้อีกด้วย รวมทั้งทำให้ผิวหนังเหี่ยว ย่น แก่ก่อนวัยด้วย
๔. **โรคมะเร็ง** เมื่อกินน้ำตาลมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งความอ้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งในอวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น มะเร็งเยื่อบุช่องปาก มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อลูกหมาก มะเร็งหลอดอาหาร หรือมะเร็งปอดในผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น
๕. **โรคหัวใจและหลอดเลือด** โรคหัวใจอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย แต่ปัจจัยจากความอ้วน และ น้ำตาลในเลือดสูงเพราะโรคเบาหวาน ก็เป็นปัจจัยเสี่ยงให้มีโอกาสเกิดโรคหัวใจได้เช่นกัน
๖. **กระดูกพรุน** เมื่อเป็นเบาหวานไม่ว่าจะชนิดใด ระดับน้ำตาลในเลือดจึงสูงอยู่เป็นเวลานานจนเกิดผลเสียต่อร่างกายรวมถึงกระดูกด้วย ทำให้ความแข็งแรงของกระดูกลดลงอย่างมากแม้ว่าความหนาแน่นของกระดูกอาจไม่ลดลง
๗. **ไขมันพอกตับ** เกิดจากร่างกายมีไขมันสะสมมากเกินไป จนทำให้เกิดการสะสมอยู่ที่ตับ ซึ่งไขมันส่วนใหญ่นั้นจะอยู่ในรูปของไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งมาจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และ น้ำตาล นั่นเอง
๘. **ความดันโลหิตสูง** สาเหตุของโรคความดันโลหิตอาจจะไม่แน่ชัด แต่น้ำหนักตัวเกินและภาวะอ้วน อาจทำให้เกิดความเสี่ยง เพราะโรคหลอดเลือดต่าง ๆ ที่ตีบจากภาวะไขมันเกาะผนังหลอดเลือด เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงตามมาได้
๙. **โรคซึมเศร้า** มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ที่ทำการทดลองเรื่องระดับน้ำตาลกับภาวะซึมเศร้ากับหนู แสดงให้เห็นว่าการได้รับน้ำตาลในปริมาณที่เกินขนาด จะทำให้การผลิตโปรตีนที่ชื่อว่า BDNF ในสมองลดลง ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการควบคุมระดับความเครียด และนำไปสู่ภาวะอารมณ์แปรปรวนขึ้นรุนแรงได้
๑๐. **ฟันผุ** น้ำตาลทรายเป็นน้ำตาลประเภทซูโครส เป็นน้ำตาลที่อันตรายที่สุดต่อฟัน เพราะเป็นน้ำตาลที่จุลินทรีย์ ซึ่งอยู่ในจุลินทรีย์ชอบมากที่สุด หากกินหวานมาก ๆ โดยไม่ดูแลช่องปากให้สะอาด โดยเฉพาะในเด็ก ๆ มีโอกาสเกิดฟันผุได้ง่ายมาก ซึ่งฟันผุนั้นหากไม่รักษาอาจส่งผลให้เกิดโรคเหงือกและช่องปากร้ายแรงตามมาได้

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ