# สารให้ความหวานแทนน้ำตาล ยิ่งทานอาจยิ่งอ้วนมากกว่าช่วยลดน้ำหนัก

**สารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่หลายคนเข้าใจว่าดีต่อสุขภาพ กินแล้วไม่ต้องกลัวอ้วน ดีต่อคนที่กำลังลดน้ำหนัก แท้จริงแล้วอาจให้ผลตรงกันข้ามทุกอย่างเลย**

เราจะเห็นได้ว่าเมื่อมีคนใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น เหล่าผู้ผลิตอาหารและเครื่องดื่ม รวมไปถึงสินค้าอุปโภคชนิดอื่น ๆ ก็พยายามจะดึงจุดเด่นในด้าน “ดีต่อสุขภาพ” มากขึ้น ซึ่งก็จะเห็นได้ชัดจากเครื่องดื่มที่ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หรือกลุ่มเครื่องบริโภคสำเร็จรูปที่มีสัญลักษณ์ SUGAR FREE แถมยังมีข้อความที่บอกว่าปราศจากแคลอรีอีกต่างหาก เจอเข้าแบบนี้คนรักสุขภาพก็เลือกซื้อมาบริโภคอย่างไม่รอช้า ทว่าอยากให้ทบทวนใหม่กันอีกทีค่ะ เพราะล่าสุดมีงานวิจัยพบว่า สารให้ความหวานแทนน้ำตาล อาจพาอ้วนมากกว่าที่คิด

ดยงานวิจัยนี้นำทีมโดย MEGHAN AZAD นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย MANITOBA ประเทศแคนาดา ซึ่งเก็บข้อมูลจากงานวิจัยเกี่ยวกับสารให้ความหวานแทนน้ำตาลถึง 37 งานวิจัย ภายใต้การศึกษาจากผู้ทดลองกว่า 400,000 คน ในช่วงเวลาราว ๆ 10 ปีที่ผ่านมา ซึ่งจากการวิเคราะห์ข้อมูลก็พบว่า กลุ่มผู้ทดลองที่บริโภคสารให้ความหวานแทนน้ำตาลเป็นประจำกลับอ้วนขึ้น มีน้ำหนักตัวมากกว่าเดิม และมีรอบเอวกว้างขึ้นเช่นกัน มิหนำซ้ำยังพบความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง (กลุ่มอาการทางเมตาบอลิก), โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคหลอดเลือดหัวใจอีกต่างหาก

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะจุดเด่นที่ล่อตาล่อใจว่าปราศจากแคลอรี มีน้ำตาลน้อย จึงทำให้ประชาชนเข้าใจไปว่าอาหารในกลุ่มนี้ไม่มีอันตราย เลยบริโภคได้อย่างสบายใจ ไม่ได้จำกัดปริมาณเหมือนอาหารที่มีน้ำตาลจริง ๆ เป็นส่วนผสม ทว่าผลการศึกษานี้ก็ยังไม่ได้ชี้ชัดว่า สารให้ความหวานแทนน้ำตาลจะเป็นสาเหตุของโรคที่กล่าวมาทั้งหมด เพราะอาจมีปัจจัยร่วมอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดโรคได้เช่นกัน เช่น การทานอาหารแปรรูปมากเกินไป ดังนั้นนักวิจัยต้องศึกษาเพิ่มเติมเพื่อดูผลกระทบในระยะยาวต่อไป

อย่างไรก็ตาม อาหารที่เราบริโภคทั่วไปก็มีปริมาณน้ำตาลแฝงอยู่ด้วย จากอาหารประเภทแป้ง ข้าว รวมทั้งน้ำปรุงรสทั้งหลาย ดังนั้นในแต่ละวันเราจึงจะได้รับน้ำตาลในปริมาณที่ไม่น้อยอยู่แล้ว และสารที่ให้ความหวานแทนน้ำตาลก็ยังมีชนิดที่ควรต้องเลือกรับประทาน เพราะมีทั้งชนิดที่ให้พลังงาน เช่น สารให้ความหวานแทนน้ำตาลซึ่งเป็นน้ำตาลจากผลไม้ อันได้แก่ ฟรุกโทส มอลทิซอล ซอร์บิทอล และไซลิทอล และกลุ่มสารให้ความหวานแทนน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานหรือให้พลังงานต่ำ เช่น ซูคราโลส สตีเวีย ซึ่งเป็นสารสกัดจากหญ้าหวาน แอสปาแตม อะซิซัลเฟม-เค แซคคารีน หรือที่เรียกว่าขัณฑสกร

**ดังนั้นก็หมายความว่า ต่อให้เป็นสารให้ความหวานแทนน้ำตาล แต่บางชนิดก็อาจไม่ต่างจากการรับประทานน้ำตาลทั่วไปเท่าไรเลย ฉะนั้นหากจะซื้อหามากิน ก็ควรต้องเลือกสารให้ความหวานแทนน้ำตาลดี ๆ ด้วยนะคะ หรือลดการทานหวานจะดีกว่า**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก
CNN, TIME, INDEPENDENT