

ในทางโภชนาการ น้ำตาลกลูโคสเป็นแหล่งพลังงาน
ที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับร่างกายและสมอง แต่การรับประทาน
หวานมากเกินไป ก็ส่งผลเสียมากมายต่อสุขภาพ...

**แต่อาหารหวานแค่ไหนหนถึงพอดี
ต่อร่างกาย?**

หวานแค่ไหน... ถึงพอดี



สำหรับคนไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ว่าควรรับประทาน
น้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อวัน หรือวันละ 6 ช้อนชา
(24 กรัม)

แต่จากข้อมูลของ **เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน** ปี พ.ศ.2555 ชี้ให้เห็นว่า
คนไทย 1 คน บริโภคน้ำตาลถึงวันละ 26 ช้อนชาหรือ 104 กรัม
คิดเป็นปีละ 38 กิโลกรัมเลยทีเดียว

**ดูว่าหากินว่าอาหารและเครื่องดื่ม
ที่เราบริโภคในชีวิตประจำวันนั้น มีน้ำตาลมากแค่ไหน**



ข้าวสวย 1 ทัพพี

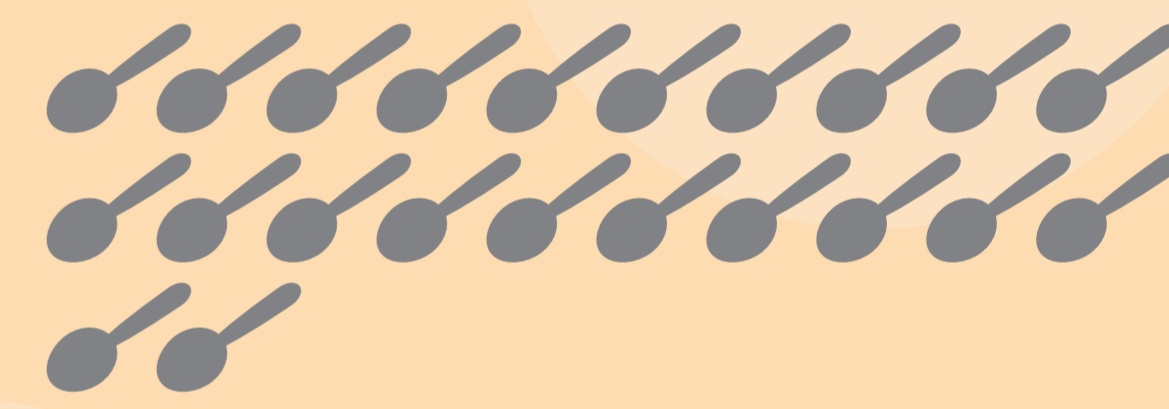


ชาเขียวรสน้ำผึ้ง 1 กล่อง



เครื่องดื่ม

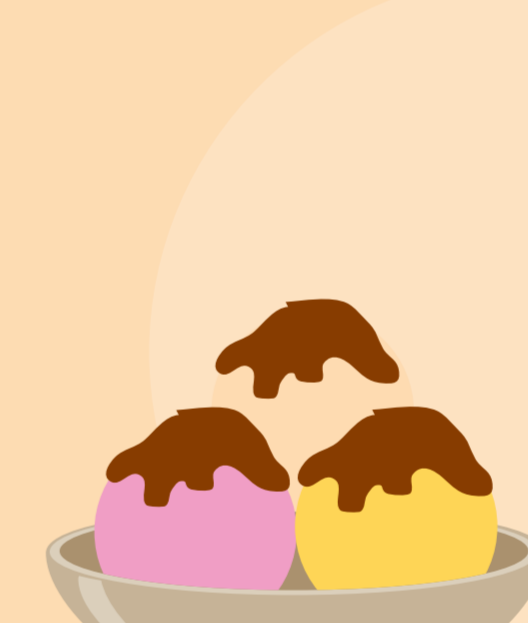
ช็อคโกแลตปั่น 1 แก้ว



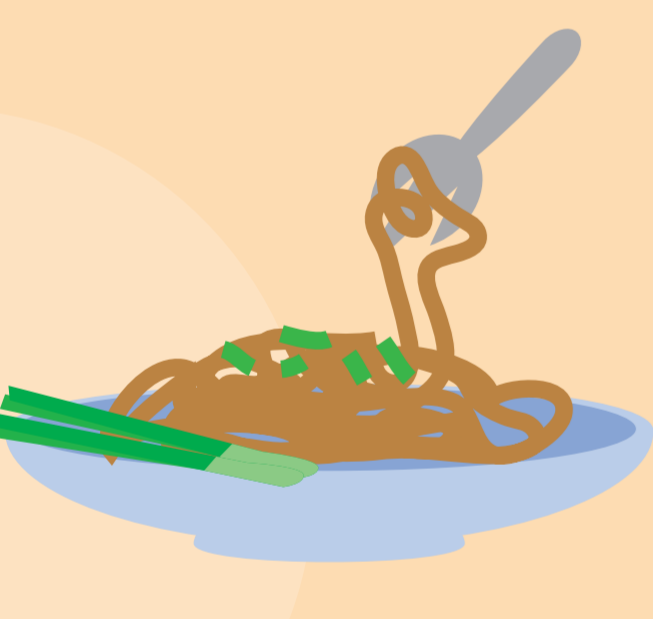
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป 1 ซอง



ชานมไข่มุก 1 แก้ว



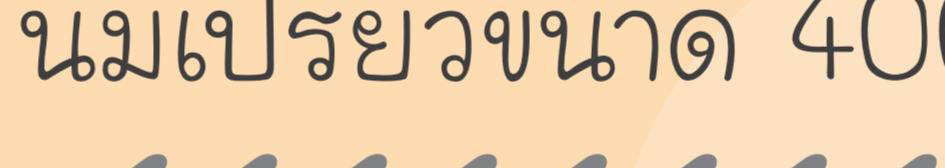
ไอศกรีม 1 ถ้วย



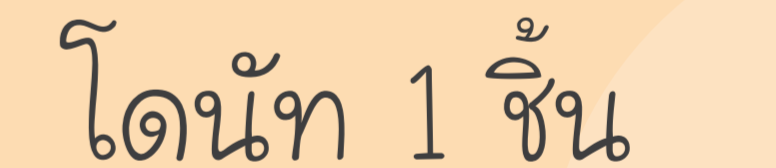
ผัดไทย 1 จาน



นมเปรี้ยวขนาด 400 มล.



โดนัท 1 ชิ้น



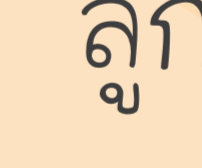
น้ำอัดลม 1 กระป๋อง



เครื่องดื่มชูกำลัง 1 ขวด



ลูกอม 1 เม็ด



กาแฟ 1 กระป๋อง



= น้ำตาล 1 ช้อนชา (ประมาณ 4 กรัม)

การฝึกให้ตัวเองเป็นคน **"อ่อนหวาน"** โดยการ**รับประทานหวานแต่พอดี**
จึงเป็นวิธีรักษาสุขภาพที่ดีที่สุด

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- การศึกษาบททวนองค์ความรู้เกี่ยวกับความหวาน โดย พ.ญ.สุนทรี รัตนชูเอก และ รศ.พ.ญ.ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และทันตแพทยสภา
- เอกสารเผยแพร่ เครือข่าย "เด็กไทยไม่กินหวาน" สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- เอกสารเผยแพร่ "สารให้ความหวานแทนน้ำตาล" ศูนย์วิทยบริการกองแผนงานและวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- บทความ "น้ำตาล หวานมากเกินไป ไร้อภัยมหา" <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/33408>
- คอลัมน์ "หวานเป็นลม...ขมเป็นยา" พ.ญ.ปิยะนุช รักพาณิชย์, นิตยสาร Woman Plusฉบับที่ 051:1-15 MARCH 2010

นิทรรศการ เรื่อง **"หวาน"**
57-02 / No. 09