

# ในทางโภชนาการมีค่าที่บ่งบอกถึงปริมาณน้ำตาล และความปลอดภัยต่อการนำไปใช้ประโยชน์ของร่างกายเรียกว่า "ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI)" เป็นตัวเลขบอกปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้น

## หลังการรับประทานอาหารแต่ละชนิด\*

โดยดัชนีน้ำตาลมาตรฐานจะอยู่ที่ 100 % ค่าดัชนีน้ำตาลจะบอกให้เราทราบว่าอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลยิ่งน้อยยิ่งดีต่อสุขภาพ เพราะสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทั้งยังช่วยรักษาระดับอินซูลินในร่างกาย ส่วนในระยะยาวพบว่าสามารถลดระดับโคเลสเตอรอล (Cholesterol) ในเลือดได้อีกด้วย

## หวาน อย่าอันตราย



ความหวานที่ปลอดภัยอาจจะไม่ต้องไปหาที่ไหนไกล "ผลไม้ไทย" ใกล้เคียงคือคำตอบที่ดี "โครงการค่าดัชนีน้ำตาล (ไกลซีมิก) ของผลไม้ไทย"<sup>1</sup> ได้ทำการศึกษาผลไม้ไทยที่นิยมบริโภค 9 ชนิด และพิสูจน์ให้เห็นว่าผลไม้ไทยมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำมากเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารประเภทอื่น ๆ

1 โครงการ "ค่าดัชนีน้ำตาล (ไกลซีมิก) ของผลไม้ไทย" โดย รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล และคณะ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

### ตาราง ค่าดัชนีน้ำตาลในผลไม้ไทย 9 ชนิด

ผลไม้ไทย	ค่าดัชนีน้ำตาล (GI)
มะม่วงดิบ	28%
ฝรั่ง	34%
ส้ม	44%
ลำไย	44%
เงาะ	55%
แตงโม	58%
มะม่วงสุก	64%
มะละกอ	65%
สับปะรด	72%

ซึ่งการรับประทานอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน และทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักอีกด้วย

นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามคิดค้นวัตถุดิบให้ความหวานแทนน้ำตาลขึ้นมาอีกหลายชนิด เพื่อให้ผู้บริโภคได้ใช้อย่างเหมาะสม ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ได้แก่

• **สารให้ความหวานที่ให้พลังงาน** เช่น มอลทิทอล (Maltitol) ซอร์บิทอล (Sorbitol) และไซลิทอล (Xylitol) ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และผู้ป่วยโรคเบาหวาน

• **สารให้ความหวานที่ไม่ให้พลังงาน/พลังงานต่ำ** เช่น สตีเวีย (Stevia) ซึ่งเป็นสารสกัดจากหญ้าหวาน, แอสปาทาม (Aspartame) และแซคคาริน (Saccharin) หรือที่เราเรียกกันว่า "ขัณฑสกร" เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและผู้ป่วยโรคเบาหวาน (บริโภคในปริมาณที่เหมาะสม)

\*ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI) ของอาหารแต่ละชนิดจะเทียบกับการรับประทานน้ำตาลกลูโคส (เนื่องจากเป็นผลสุดท้ายร่างกายสามารถดูดซึมเอาไปใช้ได้โดยตรง) ในจำนวนคาร์โบไฮเดรตที่เท่ากัน (50 กรัม)

เรียบเรียงข้อมูลจาก :

- โครงการ "ค่าดัชนีน้ำตาล (ไกลซีมิก) ของผลไม้ไทย" โดย รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล และคณะ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- เอกสารเผยแพร่ "สารให้ความหวานแทนน้ำตาล" ศูนย์วิทยบริการกองแผนงานและวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- บทความสุขภาพ "ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index)" โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์
- บทความ "มาบริโภคผลไม้ไทยกันเถอะ" ประชาคมวิจัย ฉบับที่ : 104 หน้าที่ : 07

นิทรรศการ เรื่อง "หวาน"  
57-02 / No. 10