

กรมอนามัย เตือนเด็กไทย ดื่มน้ำอัดลมมาก เสี่ยงพิบัตรร้อน

น้ำอัดลมกับเด็กฯ นั้นเป็นของศูนย์ แต่ไม่ควรดื่มอ่อนให้ดื่มมากจนเกินพอตี เพราะข้อเสียของน้ำอัดลมนั้นมีอยู่มาก เช่น เป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กไทยฟันผุมากที่สุด และเป็นโรคอ้วนตามมา

น.พ.ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยถึงอันตรายที่ตามมาจากบริโภคขนมหวานและดื่มน้ำอัดลมซึ่งมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหลักเป็นประจำว่า ปัจจุบันเด็กไทยหันมาบริโภคขนมที่มีกม.ส่วนผสมของน้ำตาลและแป้งเป็นส่วนใหญ่ ผลลัพธ์แทนการบริโภคแพ้ และผลไม้ ซึ่งการบริโภคขนมดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุทั้งล้าน เพราะน้ำตาลที่มีอยู่ในน้ำอัดลมส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลทรัพยาหรือชีโรครส ซึ่งเป็นน้ำตาลชนิดที่ก่อให้เกิดฟันผุมากที่สุด เพราะเชื้อโรคพันผุสามารถเปลี่ยนน้ำตาลชีโรครสให้เป็นกรดแคน ที่มีลักษณะเหมือนคล้ายการทำให้เชื้อราจุ่นหรือเยกกระถุงติดแม่นกับผิวฟันเกิดความจุกนิหรือร้ายอย่างสมบูรณ์นัดเดียวเดือนฟัน ทำให้มีโอกาสที่จะเกิดฟันผุได้มากขึ้นหากไม่มีการดูแลสุขภาพซองปากที่ดีพอ

น.พ.ณรงค์ศักดิ์ กล่าวต่อไปว่าหากเด็กมีการบริโภคขนมหวานหรือน้ำอัดลมในปริมาณที่มากเกินไปในแต่ละวันจะทำให้เด็กไม่รู้สึกหิวลดลงทั้งวัน และไม่ก่อว่าลิ้งที่บริโภคเข้าไปนั้นเป็นอาหาร เพราะร่างกายไม่ได้รับสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่และหลากหลายตามที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากขนม ท้อฟฟี่ เบลลี่ น้ำหวานหรือน้ำอัดลมที่บริโภคนั้นล้วนมีน้ำตาลประกอบในปริมาณมากแทนทั้งล้าน

ซึ่งขนมและเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดโรคดังกล่าวมีน้ำอัดลมนั้นเป็นเครื่องดื่มที่น่าห่วงมากที่สุด เพราะส่วนประกอบหลักของน้ำอัดลมส่วนใหญ่คือน้ำตาลและน้ำ ดังนั้น เมื่อเด็กดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จึงเท่ากับได้รับน้ำตาลในปริมาณที่เทียบเท่ากับการกินท้อฟฟี่ 17 เม็ดเลยทีเดียว และการดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำยังส่งผลให้เกิดฟันกร่อนตามมาอีกด้วย ส่วนเด็กที่นิยมบริโภคเบลลี่ขนาด 1 ถ้วยเล็ก ซึ่งมีปริมาณน้ำตาล 26 กรัม ครั้งละ 4-5 ถ้วย ตามด้วยน้ำอัดลม 1 กระป๋อง ก็จะทำให้เด็กได้รับปริมาณน้ำตาลที่มากเกินความต้องการของร่างกาย และเกินกว่ามาตรฐานที่องค์กรอนามัยโลกกำหนดให้บริโภคน้ำตาล ซึ่งรวมถึงน้ำตาลจากทุกแหล่งอาหารไม่เกินร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานที่ควรได้รับใน 1 วันคือ เด็กเล็กควรบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลไม่เกิน 160 กิโลแคลอรี่ หรือน้อยกว่า 40 กรัมต่อวัน หรือไม่ควรเกิน 8-10 ช้อนชา



"ทั้งนี้ การบริโภคขนมหวานและดื่มน้ำอัดลมยังคงเป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วงสำหรับเด็ก เพราะเนื่องจากเป็นวัยที่สมควรจะได้รับสารอาหารครบถ้วน 5 หมู่ ไม่ใช่เพียงแค่สารอาหารประเภทใดประเภทหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น ผู้ปกครองและครู จึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ความรู้แก่เด็กเกี่ยวกับการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการและการดูแลสุขภาพซองปากอย่างถูกวิธี เพื่อช่วยให้เด็กมีสุขภาพซองปากที่ดี ซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดโรคฟันผุตามมา" อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด ■