

ทุกวันนี้ เรามักจะได้ยินคำกล่าวที่ว่า จะทำอะไรก็ให้รักษาระดับกลางๆ เข้าไปไว้ โดยเฉพาะในเรื่องของร่างกาย และการรับประทาน[อาหาร](#) แต่เมื่อพูดถึงเรื่องของน้ำตาล และเกลือ นั้นเราได้ยินกันมากกว่า ถ้ารับประทานในปริมาณที่มากเกินไป จะส่งผลเสียต่อร่างกาย แต่แน่นอนว่าทั้งน้ำตาล และเกลือ ต่างก็มีความสำคัญต่อร่างกายของเรา สมอง ต้องการน้ำตาลเพื่อเพิ่มพลังงาน กล้ามเนื้อ ต้องการเกลือเพื่อความสมดุล เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากเรารับประทานทั้งสองสิ่งนี้ มากเกินไป ปัญหา[สุขภาพ](#)ก็จะตามมาหลายอย่าง

Niket Sonpal ผู้ช่วยศาสตราจารย์จาก Touro College ในนิวยอร์ก กล่าวว่า การรับประทานน้ำตาล และเกลือ ที่มากเกินไปนั้น จะส่งผลกระทบต่อ[สุขภาพ](#)ของเรามากมาย ลองมาดูผลกระทบของร่างกายจากน้ำตาลกันก่อนดีกว่า



น้ำตาล

หากเรารับประทานอาหารจากธรรมชาติ เราจะได้น้ำตาลในปริมาณไม่มากนัก อาหารธรรมชาติที่มีน้ำตาลมักมาจากผลไม้ แต่ปัญหาของเราอยู่ที่การรับประทานน้ำตาลที่ได้มาจากการสกัด แล้วเราก็เพิ่มมันลงไป ในอาหารที่เรารับประทาน เพื่อเพิ่มรสชาติ

ถ้าเราลองดูอาหารธรรมชาติ อย่าง นม และน้ำผลไม้ 100% อาหารพวกนี้ มีน้ำตาลจากธรรมชาติ และมีพลังงานอยู่จำนวนหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันก็มีคุณค่าอาหารอื่นๆ ด้วย เช่น วิตามิน เกลือแร่ โปรตีนในนม และโพลีฟีนอล ส่วนเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลอย่างเช่นน้ำอัดลม ชาผสมน้ำตาล พวกนี้ จะมีน้ำตาลเป็นหลัก ในขณะที่มีคุณค่าอาหารอื่นอยู่น้อย พวกขนมของขบเคี้ยวอื่น ๆ ก็เช่นกัน อาหารพวกนี้ ไม่มีกากใยอาหาร โปรตีน วิตามิน หรือแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากนัก ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกอะไรที่คนที่รับประทานของพวกนี้เข้าไปมากๆ จะกลายเป็นโรคอ้วน และขาดสารอาหารที่จำเป็น

Kaleigh McMordie ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจากเท็กซัส กล่าวว่า น้ำตาลทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลทรายขาว น้ำเชื่อม หรือน้ำตาลแดง ต่างก็ให้ผลต่อร่างกายไม่แตกต่างกัน นั่นคือ มันจะไปเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดซึ่งเป็นเหตุให้มีการผลิตอินซูลิน ร่างกายของเราจะปล่อยอินซูลิน เพื่อที่ขับน้ำตาลออกจากเลือดไปยังเซลล์เพื่อใช้ในการให้พลังงาน

กระบวนการดังกล่าวนี้ ก็เป็นกระบวนการทั่วไปของร่างกาย แต่ถ้าหากเราบริโภคน้ำตาลมากเกินไปเมื่อไหร่ กระบวนการเก็บสะสมไขมันก็จะทำงานมากขึ้น ยิ่งร่างกายสร้างอินซูลินมากเท่าไร ก็จะมีไขมันมากขึ้น นานวันเข้า ก็พัฒนาไปเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่อหีน โรคไต รวมทั้งโรคหัวใจ และเส้นเลือดอุดตันด้วย

Advertisement

การที่ร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลสกด จะทำให้ระบบการย่อยดูดซึมอาหารของเราเปลี่ยนไป การอักเสบเกิดขึ้นได้ง่าย และนำไปสู่โรคร้ายหลายอย่าง Rachel Head นักวิชาการที่ศึกษาเกี่ยวกับโรคเบาหวาน บอกว่า มีการศึกษาพบความเกี่ยวพันของการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป กับการมีระดับไขมันเลือดผิดปกติ ความดันสูง โรคตับ โรคทางเดินอาหาร และโรคหัวใจ



เกลือ

มาดูผลเสียจากการบริโภคเกลือมากเกินไปกันบ้าง แน่นอนว่า ร่างกายของเราต้องการเกลือ เพื่อการทำงานที่สมดุลของเซลล์ในร่างกาย แต่เกลือที่มากเกินไป ก็ส่งผลต่อร่างกายของเราได้เช่นกัน Kaleigh McMordie กล่าวว่า สำหรับคนที่มีสุขภาพดี การได้รับเกลือในปริมาณปานกลาง ถึงมากไปบ้าง ร่างกายของเราก็จัดการได้ แต่ถ้าหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างแน่นอน มีคำแนะนำว่า เราควรบริโภคเกลือให้น้อยกว่าวันละ 2,300 มิลลิกรัมต่อวัน หรือประมาณ 1 ช้อนชา เท่านั้น แต่คนส่วนใหญ่ จะบริโภคกันประมาณ 3,400 มิลลิกรัม ต่อวัน

เป็นเวลาหลายปีแล้ว ที่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่า โซเดียม ทำให้เกิดภาวะ [ความดันสูง](#) การที่เราไม่สามารถควบคุมความดันโลหิตได้นั้น นำไปสู่ปัญหาสุขภาพมากมาย รวมทั้งโรคหัวใจ เส้นเลือดอุดตัน และโรคไต Kaleigh McMordie กล่าวอีกว่า ร่างกายของคนบางคนก็มีความไวต่อเกลือมาก ยิ่งถ้าหากใครที่มีภาวะความดันสูง ก็ยิ่งต้องระวัง อาหารที่เรารับประทานตามร้านอาหารนั้น มีเกลือมาก นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยไขมัน และพลังงานสูง ดังนั้นหากสุขภาพของเราไม่แข็งแรง มีภาวะความดันโลหิตสูง ควรทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน

ดังนั้น ถ้าจะให้สรุปก็คือ ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาล หรือเกลือ หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป ก็เป็นอันตรายต่อร่างกายร้ายแรงพอๆ กันนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญยืนยันว่า หากเรารับประทานน้ำตาล และเกลือในปริมาณปกติ ไม่มาก หรือน้อยจนเกินไป ก็จะไม่เป็นอันตราย แต่ถ้ามากเกินไป ต่อเนื่องยาวนาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างแน่นอน ดังนั้น ในการจะบริโภคทั้งน้ำตาล และเกลือ เราต้องเช็คปริมาณที่เราทานในแต่ละวัน แต่ละมื้อ และให้ความสำคัญกับอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง เช่น ธัญพืชไม่ขัดสี นม และผลไม้สดด้วย

ขอขอบคุณ

ข้อมูล : [Women's Health](#)