

ดื่มน้ำผลไม้มากเกินไป

เด็กอ้วนจำมา!!

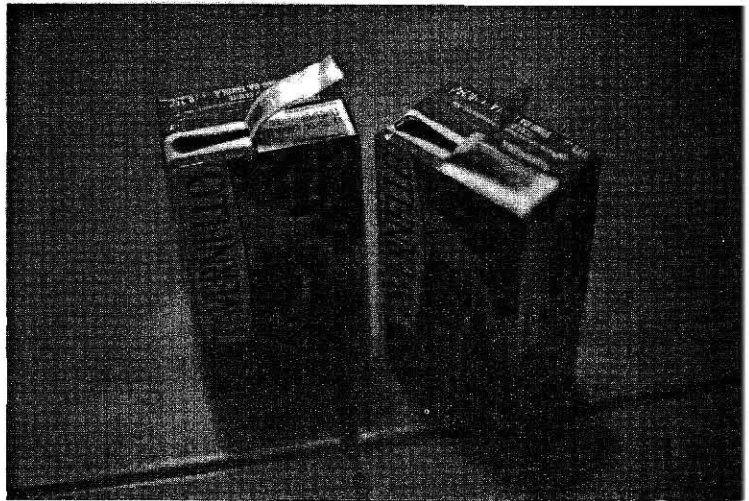
คำเตือนถึงผู้ปกครองที่ให้คุณหนูๆ ดื่มน้ำผลไม้ครับ แม้ผลไม้จะมีคุณค่าทางอาหารเป็นอย่างดี แต่หากบริโภคมากเกินไป น้ำตาลฟรุกโทสที่มีอยู่ตามธรรมชาติในน้ำผลไม้อาจเป็นสาเหตุให้เด็กอ้วนเกินไปได้

นพ.ริชาร์ด จอห์นสัน จากมหาวิทยาลัยแห่งฟลอริดา ศึกษาพบว่า เด็กที่ดื่มน้ำผลไม้มากกว่า 354 ซีซี (12 ออนซ์) ต่อวัน มีน้ำหนักเฉลี่ยมากกว่าเด็กที่ดื่มน้ำผลไม้ไม่ต่ำกว่านี้ ทั้งนี้ไม่เฉพาะน้ำผลไม้เท่านั้น น้ำอัดลมหรือน้ำโซดาอื่นๆ ซึ่งเติมสารให้ความหวานคือน้ำเชื่อมข้าวโพด (corn syrup) ก็มีส่วนทำให้ฟรุกโทสเป็นองค์ประกอบในปริมาณที่สูงเช่นกัน

"การศึกษาในคนแสดงให้เห็นว่า การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำอัดลมในปริมาณมากเกินไป มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วนสูงขึ้น รวมไปถึงเบาหวานและความดันโลหิตสูงด้วย ในแง่ของความอ้วนนั้น ฟรุกโทสอาจเป็นตัวกระตุ้นให้คุณไม่สามารถปิดสวิทช์การตอบสนองต่อความอึดของร่างกายลงได้ ทำให้ต้องกินต่อไป" คุณหมอริชาร์ดกล่าว

กลไกของฟรุกโทสที่เกิดขึ้นในร่างกายต่างจากน้ำตาลกลูโคส ฟรุกโทสไม่กระตุ้นให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ซึ่งฮอร์โมนนี้จะเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นพลังงาน และส่งสัญญาณให้สมองรู้ว่าถึงเวลาหยุดกินได้แล้ว แต่ดูเหมือนว่าฟรุกโทสจะมีผลในทางตรงข้าม นั่นคือ ต่อด้านการทำงานของอินซูลิน และกีดขวางไม่ให้สัญญาณหยุดกินเข้าสู่สมอง

คุณหมอริชาร์ดบอกด้วยว่า ผู้ปกครองควรระวังไม่ให้เด็กๆ ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำอัดลมมากเกินไป โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนซึ่งร่างกายต้องชดเชยน้ำที่เสียไป เด็กๆ ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้ในปริมาณมากๆ เพียงเพื่อที่จะดับกระหาย แม้เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องรักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย แต่ก็ควรเลือกชนิดของเครื่องดื่มให้ถูกต้อง เช่น น้ำเปล่า น้ำเกลือแร่สำหรับผู้ออกกำลังกาย หรือนมไขมันต่ำ เป็นต้น แม้แต่เหล่านี้อาจมีฟรุกโทสเป็นส่วนผสมอยู่บ้าง แต่ก็มีปริมาณน้อยกว่าอย่าง



ดื่มน้ำผลไม้แต่พอดี ป้องกันโรคอ้วนในเด็ก

แน่นอน

ใน พ.ศ. 2548 คณะวิจัยของคุณหมอริชาร์ดพบว่าหนูทดลองที่ได้รับอาหารที่มีฟรุกโทสมากเกินไป มีระดับกรดไขมันสูงขึ้น และส่งผลกระทบต่อการทำงานของอินซูลิน แต่เมื่อลดปริมาณกรดไขมันในหนูลง ความอ้วนของหนูและการต่อต้านอินซูลินก็ลดลงด้วย อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของน้ำผลไม้ยังให้ข้อมูลที่ค้างคาอยู่บ้าง เพราะการศึกษาหนึ่งที่นำเสนอในที่ประชุมประจำปีของสมาคมการศึกษาโรคเด็ก พบว่า การดื่มน้ำผลไม้ร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่มีความสัมพันธ์กับความอ้วนของเด็ก

ฟังข่าวนี้แล้วอย่าเพิ่งแตกตื่นไปนะครับ กลไกที่เกิดขึ้นจริงในร่างกายยังมีอีกเยอะ หากเราบริโภคอาหารตามปกติไม่มากหรือน้อยจนเกินไป ร่างกายก็ควรจะรักษาสมดุลให้เป็นปกติได้อยู่ได้

ที่มา : <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/05/070518155859.htm>