

หมุนไปกับ โลกผลิตภัณฑ์สุขภาพ



นิรัตน์ เตียสุวรรณ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาระบบการคุ้มครองผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ด้านสาธารณสุข
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

บางคนจะนำเรื่อง “ความหวาน” มาเปรียบเทียบกับความรัก คู่บ่าวสาวแต่งงานเสร็จก็ต้องไปฮันนีมูน ต่อมาน้ำผึ้งพระจันทร์ สามีหรือภรรยาที่รักกันปานจะกลืนกิน ก็เรียกฝ่ายตรงข้ามว่า “ฮันนี่” (Honey) หรือภาษาไทยเรียก “แม่หวานใจ” ใครที่หน้าตาสวยๆ ก็เรียกว่า “หน้าหวาน” ตาสวยก็เรียกว่า “ตาหวาน” พุดจาไฟเราะ ก็เรียกว่า “ปากหวาน” คือ ถ้าอะไรหวานๆ ก็มักจะเป็นสิ่งดีๆ สิ่งอันเป็นที่รักจะยกเว้นก็แต่เพียง “เบาหวาน”

“น้ำตาล” แม้ชื่อจะไม่บอกว่าหวาน แต่ทุกคนก็ยอมรับโดยไม่ต้องพิสูจน์ว่า “หวาน” แน่แน่นอน ขนมทุกชนิดต้องมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ ตัวผมเองยังนึกไม่ออกเลยว่า มีขนมอะไรที่ไม่ใส่น้ำตาล ปกติเราได้รับน้ำตาลจากการกินอาหารพวกแป้งอยู่แล้ว โดยร่างกายจะย่อยแป้งเป็นน้ำตาล กลูโคสและนำไปใช้สำหรับเป็นพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ การได้รับน้ำตาลจากการใส่ลงไปในอาหารจึงเป็นเรื่องที่เกินความจำเป็น นักโภชนาการแนะนำว่า เราไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา สำหรับสุขภาพสตรี และไม่ควรเกินวันละ 9 ช้อนชา สำหรับสุขภาพบุรุษ แต่เชื่อหรือไม่ว่าคนอเมริกันบริโภคน้ำตาลถึงวันละ 22 ช้อนชา ยิ่งเป็นเด็กยิ่งกินน้ำตาลมากถึงวันละ 32 ช้อนชา ส่วนคนไทยก็ไม่น้อยหน้า กรมอนามัยบอกมาว่า เราบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยถึงวันละ 20 ช้อนชา

มีคนบอกว่าน้ำตาลทำให้เสพติด เพราะให้สารที่คล้ายกับฝิ่น (opiate-like substance) ซึ่งจะไปกระตุ้นระบบการให้รางวัลของสมอง (brain’s reward system) หลายคนปฏิเสธว่าไม่จริงหรอก แต่เป็นความเคยชินมากกว่า กินอาหารหวานแล้วก็ต้องตามด้วยอาหารหวานตามธรรมเนียม บางคนระบุโทษของน้ำตาลได้ถึง 78 ข้อ เก่งจริงๆ เรื่องพันธุ เป็นของตาย

อยู่แล้ว โรคอ้วนก็เป็นไปได้ เพราะน้ำตาลที่เกินความต้องการจะถูกเปลี่ยนไขมันสะสมตามหน้าท้อง สะโพก ต้นขา และจะลามไปถึงอวัยวะต่างๆ โรคเบาหวานก็เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ แต่อาการหรือโรคต่อไปนี้ เราอาจจะงงว่าเกี่ยวข้องกับการกินน้ำตาลอย่างไร ได้แก่ ผมร่วง โรคสมาธิสั้น หรือ ADHD (Attention Deficiency Hyperactivity Disorder) ที่เราเรียกกันว่าไฮเปอร์นั่นแหละ โรคผิวหนังระคายเคือง นอนไม่หลับ มีงูภูมิแพ้ อารมณ์แปรปรวน โรคหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ มะเร็งลำไส้และตับอ่อน นิ้วในถุงน้ำดี ไตรกลีเซอไรด์สูง มีปัญหาระบบต่อมไร้ท่อ โรคปวดข้อ โรคหัวใจ และสมาคมด้านโภชนาการและเบาหวานของอเมริกา หรือ American Dietetic and Diabetic Association ยังบอกว่าการกินน้ำตาลทำให้แก่เร็วด้วย

เมื่อร้อยปีก่อน เรากินน้ำตาลปีละ 5 ปอนด์ (1 ปอนด์ก็ 0.4536 กิโลกรัม) เดียวนี้เรากินน้ำตาลปีละ 150 ปอนด์ ไม่ใช่เป็นน้ำตาลซูโครสทั้ง 150 ปอนด์ แต่ 61 ปอนด์ เป็นน้ำตาลฟรุคโตส (High Fructose Corn Syrup) ผมคิดว่าคนไทยก็กินไม่ค่อยต่างจากคนอเมริกันเท่าไร เพราะเดี๋ยวนี้อาหารที่ผลิตที่โน่น ก็วางขายทั่วไปในบ้านเรา ลองอ่านฉลากดูนะครับ จะเห็นส่วนประกอบว่าเขาใช้น้ำตาลอะไร ไม่ว่าจะอาหารคาวหรือหวานก็มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ คนที่กลัวผุงูรสก็จะใส่น้ำตาลแทน ไม่รู้ว่านี่เสียปะจระเข้หรือเปล่า

มีสถิติว่า คนอเมริกัน 1 คน ต่อมาน้ำอัดลมถึงปีละ 35 แกลลอน อยากรู้ว่าเท่ากับกี่ลิตร ก็เอา 3.785 คูณเข้าไป น้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีน้ำตาลอยู่ 40 กรัม หรือ 10 ช้อนชา แคน้ำอัดลม 1 กระป๋อง ก็ได้น้ำตาลเกินกว่าที่เขาแนะนำแล้ว ถ้าวันหนึ่งๆ เรากินน้ำตาล 20 ช้อนชา (1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม)

น้ำตาล 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เท่ากับว่าพลังงานที่เราได้รับแต่ละวัน มาจากน้ำตาลถึง 400 กิโลแคลอรี ถ้าวันหนึ่งๆ เราได้รับพลังงานจากอาหาร 2,000 กิโลแคลอรี ก็จะเป็นพลังงานจากน้ำตาลถึงร้อยละ 20 ทั้งๆ ที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ได้รับพลังงานจากน้ำตาล ไม่ควรเกินร้อยละ 10

มีการทดลองเอาส่วนผสมน้ำตาลให้สัตว์ทดลองกิน เปรียบเทียบการให้เฉพาะน้ำเปล่า ผลปรากฏว่าสัตว์ทดลองที่ให้น้ำผสมน้ำตาลตายก่อน ถ้าใครอยากประท้วงอดอาหาร ก็ให้กินแต่น้ำเปล่านะครับ อย่าผสมน้ำตาลไปด้วย เดี่ยวประท้วงไม่สำเร็จจะตายเสียก่อน โดยสรุปแล้วน้ำตาลฟอกขาวที่เรากิน ทำให้ระบบเลือดเป็นกรด ทำให้ร่างกายสูญเสียวิตามินเกลือแร่ โดยเฉพาะแคลเซียมจากกระดูกและฟอสฟอรัส นอกจากนี้ยังสูญเสียไปแตสเซียมและแมกนีเซียม ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจ กดระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีการผลิตเอนไซม์ย่อยอาหารออกมามาก ส่งผลให้เกิดความเครียดที่ตับอ่อน การทำหน้าที่ของตับก็เสียไป ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง เกิดสิว เกิดอาการทางผิวหนัง และที่คนไม่น่าจะชอบใจที่สุด คือ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง แก่เกินวัย

การที่บอกว่าน้ำตาลทำให้แก่ ไม่ได้พูดลอยๆ หรือพูดให้กลัว แต่สามารถอธิบายเป็นวิทยาศาสตร์ได้ว่า เมื่อน้ำตาลเข้าสู่ร่างกายจะแตกตัวอยู่ในรูปของกลูโคส และฟรุกโตส ไปเกาะกับโมเลกุลโปรตีนหรือไขมัน เรียกกระบวนการนี้ว่า Glycation บางครั้งก็เรียกว่า Non-enzymatic glycosylation (NEG) โมเลกุลที่เกิดขึ้นมีชื่อเรียกว่า Advanced Glycation End products (AGEs) ยิ่งกินน้ำตาลมาก ยิ่งมี AGEs มาก AGEs ยิ่งมาก แสดงว่าโปรตีนถูกทำลายมาก โดยเฉพาะโปรตีนในรูปคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งเป็นโปรตีนไฟเบอร์ที่ทำให้ผิวกระชับและยืดหยุ่น ที่จริงแล้วโปรตีนที่มีมากที่สุดในร่างกายก็คือ คอลลาเจน นี่แหละ เมื่อโดนทำลายก็จะสูญเสียสภาพยืดหยุ่นและการฟื้นคืนสู่สภาพเดิม กลายเป็นคอลลาเจนและอีลาสตินที่แห้งและแข็ง ทำให้เกิดริ้วรอย เหี่ยวย่นและหย่อนยานขึ้นครับ งานวิจัยนี้ตีพิมพ์ในวารสาร The British Journal of Dermatology บอกว่าผลที่สะสมจะเริ่มแสดงให้เห็นเมื่ออายุ 35 ปี หลังจากนั้นจะแสดงออกอย่างรวดเร็ว

อยากรู้ว่าน้ำตาลทำให้เกิดอาการหรือเกิดโรคต่างๆ ตามที่บอกมาหรือเปล่า ก็ลองลดหรือหยุดกินน้ำตาลสักเดือน เปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลัง ก็คงจะบอกกับตัวเองได้ว่า..ที่เขาเขียนมา **ไม่ได้โง่**

เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. 2555 มีชาวเด็กดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง หรือ energy drink เสียชีวิตไป 5 คน สร้างความตื่นตกใจหากอ่านแค่หัวข้อ พอเข้าไปอ่านเนื้อหาจึงพบว่า เป็นจำนวนสะสม 3 ปี และก็ยังไม่สามารถฟันธงว่าการเสียชีวิตสืบเนื่องจากดื่มเครื่องดื่มให้พลังงานนั้น เครื่องดื่มที่เป็นข่าวชื่อฮา ชื่อว่า Monster Energy Drink ผลิตโดย Hanson Beverages มีสำนักงานใหญ่อยู่ที่แคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ถือเป็นเครื่องดื่มให้พลังงานที่เป็นยักษ์ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของโลก รองจาก Red Bull หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ “กระทิงแดง” Red Bull เป็นสปอนเซอร์กีฬาต่างๆ ยิ่งง Monster Energy Drink ก็เอาอย่างนั้นแหละ

Monster Energy Drink มีหลายแบบให้เลือกดื่ม แต่ละแบบใช้ชื่อให้น่าลองดื่มซะหมด อย่าง Monster Lo Carb Energy ใส่ น้ำตาลน้อยหน่อย Monster Assault อันนี้ให้พลังงาน 2 เท่า Monster Khaos ผสมน้ำผลไม้ลงไปด้วย Monster Java จะมีกาแฟและนมผสม ดื่มแล้วหวานมัน และยังมี Monster M - 80 ผสมน้ำผลไม้เขตร้อน แต่ละแบบจะมีส่วนประกอบสำคัญ คือ น้ำตาล วิตามิน และกาเฟอีน ขนาดบรรจุ 8 ออนซ์ หรือ 226.79 กรัม ให้พลังงาน 100 แคลอรี มีน้ำตาล 27 กรัม วิตามินบี 6 บี 12 ไบโอฟลาวิน และไนอาซิน คิดเป็นร้อยละ 100 ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน มีโซเดียมร้อยละ 8 ที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน มีโสมสกัดอีก 200 มิลลิกรัม และใส่สูตรเฉพาะของ Monster 2,500 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นส่วนผสมของ L- carnitine, กลูโคส, กาเฟอีน, กัวรานา (guarana - เป็นพืชพื้นเมืองแถบอเมริกาใต้ ใช้เป็นยามีการนำเอาเมล็ดมาให้กลืนรสในเครื่องดื่ม ลูกอม และเป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนักและเครื่องดื่มให้พลังงาน มีส่วนประกอบของกาเฟอีน theophylline และ theobromine ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายกาเฟอีน), inositol, glucuronolactone, และ maltodextrin ปริมาณกาเฟอีน 80 มิลลิกรัม ในแต่ละกระป๋อง แต่ถ้าขนาด 16 ออนซ์ กาเฟอีนก็จะมีถึง 160 มิลลิกรัม ซึ่งเขาแนะนำให้แบ่งดื่ม 2 ครั้ง แต่คนที่เสียชีวิตนอกจากไม่ได้แบ่งดื่ม 2 ครั้งแล้ว ยังดื่มขนาดบรรจุ 16 ออนซ์ ถึง 2 กระป๋อง รู้สึกแม่ของเด็กจะยื่นฟ้องผู้ผลิตฐานไม่ระบุค่าเตือนบนฉลาก ผมคิดว่าน่าจะชนะด้วย เพราะขนาดไปซื้อกาแฟร้อน ชุ่มชุ่มทำกาแฟหกใส่ตัวเองบาดเจ็บ ยังฟ้องเรียก



ค่าเสียหายจากร้านฐานไม่บอกว่ากาแฟร้อนก็องศา แกรมยัง
 ขณะด้วย เล่นเอาร้านขายกาแฟต่างๆ ร้อนใจ ต้องใส่ข้อมูลบน
 ถ้วยว่า “ร้อนนะจ๊ะ อย่าช่ำชาม ทำหกลไสตัวเอง” อันนี้เขียน
 เองครับ

ราคาขาย Monster Energy Drink ที่อเมริกา ขนาด
 16 ออนซ์ กระป๋องละ 1.99 เหรียญ ส่วนที่บ้านเรา ไม่มีขายครับ
 แต่บ้านเราให้ใส่กาแฟอื่นได้ไม่เกิน 50 มิลลิกรัม เนื่องจากเรา
 เห็นว่าในชีวิตประจำวันเราได้รับกาแฟอื่นจากอาหารต่างๆ
 ไม่ว่าจะเป็นชา กาแฟ ซ็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร หรือ
 ยาบางชนิด ปริมาณที่เรามองว่าปลอดภัย คือ ได้รับกาแฟอื่น
 ไม่เกินวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้น ถ้าดื่มไม่เกินวันละ 2 ขวด
 (ได้รับกาแฟอื่น 100 มิลลิกรัม) บวกกับได้รับจากแหล่งอื่น
 ก็น่าจะไม่เกิน 300 มิลลิกรัม อีกทั้งเรายังมีคาเฟอีนยาวเหยียด
 และยังบังคับให้อ่านตอนโฆษณา ทำให้ตกลงเอาไปล้อเลียน
 หากินได้ ถือว่า ออ. ทำบุญหลายดวงเลย

ของหอมๆ ใครๆ ก็ชอบ แต่ถ้าหอมมากไปก็ทำร้าย
 เราได้เหมือนกัน น้ำหอมมีการผลิตมานานนับพันปี และมี
 การนำไปใช้ผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่างๆ มากมาย
 ไม่ว่าจะเป็นสบู่ ยาสระผม ครีมนวดผม โลชั่นบำรุงผิว
 ครีมบำรุงผิว เป็นต้น หลายคนใช้เครื่องสำอางไม่ได้ก็เพราะแพ้
 น้ำหอมที่ผสมมากับเครื่องสำอางนั้น จนต้องมีการผลิต
 เครื่องสำอางที่มีความเสี่ยงต่อการแพ้ลดลง ฉลากจะระบุว่า
 “Hypoallergenic” ใครที่แพ้ง่าย ก็จะดูจากคำนี้ บางคน
 ไม่แพ้ น้ำหอม แต่ถ้าใครใส่น้ำหอมมาเต็มพิกัดไม่สนใจว่าเป็น
 เวลากลางวันกลางคืน เป็นเวลาทำงานหรือเวลาออกงานถึงเรา

จะไม่แพ้แต่ก็คงต้องยอมแพ้หนี
 ไปไกลๆ เหมือนกัน

มีการนำน้ำหอมมาใช้ใน
 เครื่องสำอางทั้งสำหรับเด็กและ
 ผู้ใหญ่ แต่ยังไม่เคยมีใครผลิต
 น้ำหอมสำหรับเด็กเล็กๆ เลยเพิ่ง
 จะมีบริษัท Dolce & Gabbana
 ที่กล้าหาญชาญชัยผลิตออกมา
 โดยมีส่วนผสมของมะกรูด น้ำผึ้ง และชะมด เพื่อชูกลิ่น
 ธรรมชาติของเด็กเกิดใหม่ ไม่มีการใช้แอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม
 (เขาอ้างอย่างนั้น) เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อผิวของทารก เป้า
 หมายของผลิตภัณฑ์ก็คือคุณพ่อคุณแม่ที่เห่อลูกอยากให้ลูกดู
 อู๋ฟูมีคลาส ให้โลกรู้ว่า “ลูกคนรวยนะจ๊ะ” ตอนนี้มีวางขายแล้ว
 ที่ร้านของ Dolce & Gabbana ที่เมืองเวนิส อิตาลี



แต่ก็มีกลุ่มที่ออกมาต่อต้าน เพราะขนาดผู้ใหญ่ยังแพ้
 น้ำหอมกันเยอะเยอะ นี่เด็กที่มีผิวบอบบางกว่าจะขนาดไหน
 ถึงแม้จะมีการนำน้ำหอมมาผสมในผลิตภัณฑ์สำหรับเด็ก แต่ก็
 มีการใช้ในปริมาณไม่มากเมื่อเทียบกับที่เป็นผลิตภัณฑ์น้ำหอม
 ซึ่งทาแล้วก็ติดผิวอยู่อย่างนั้น ไม่เหมือนกับที่เป็นสบู่หรือครีม
 อาบน้ำที่ใช้น้ำล้างออก เขาบอกว่าการที่ต้องสัมผัสกับสารเคมี
 ที่เป็นอันตรายตั้งแต่ยังเล็ก โดยเฉพาะสารเคมีที่เลียนแบบ
 ฮอร์โมนจะส่งผลให้เป็นสาวเร็วขึ้น และมีผลกระทบอื่นๆ
 ตามมารวมถึงความเสี่ยงการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งอื่นๆ
 ผู้ชายเดี๋ยวนี้เป็นผู้ฉิ่งกันเยอะ ก็ไม่รู้ว่าเป็นเพราะใช้น้ำหอมกันมาก
 หรือเปล่า ลองสังเกตกันเองก็แล้วกันนะครับ

