

บทความเกี่ยวกับอาหาร

แก้ไขความเชื่อผิดๆ เรื่องอาหารกันได้แล้ว

ชีสคอกแล็ต นั้นทำมาจากโกโก้ซึ่งสกัดมาจากเมล็ดโกโก้ เจ้าเมล็ดที่ว่านี้อุดมไปด้วยสารแอนตีออกซิแดนท์ที่เรียกว่าโพลีฟีนอล หรือ epicatechins โดยธรรมชาติแล้วโกโก้จะมีรสขมนิดๆ เราจึงนิยมเติมน้ำตาลและโกโก้บัตเตอร์ลงไปเพื่อให้กลายเป็นรสชาติกลมกล่อมของชีสคอกแล็ตที่เรารู้จักและหลงรัก โกโก้มีสารแอนตีออกซิแดนท์และยังมีโกโก้เป็นส่วนประกอบปริมาณมากเท่าไร ก็จะมีสารแอนตีออกซิแดนท์มากขึ้นเท่านั้น นี่เป็นสาเหตุที่ว่าทำไมดาร์กชีสคอกแล็ตถึงเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสารแอนตีออกซิแดนท์ที่ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับชีสคอกแล็ตนมหรือไวท์ชีสคอกแล็ต

แม้จะมีประโยชน์และคุณค่า แต่ดาร์กชีสคอกแล็ตก็ยังมีไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่สูง ดังนั้นจึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ นั่นหมายความว่าหากคุณอยากตามใจปาก ก็ให้รับประทานชีสคอกแล็ตคุณภาพดีในปริมาณไม่มากและดื่มด่ำกับชีสคอกแล็ตทุกคำที่เข้าปาก มาทำความเข้าใจกับความเชื่อที่ผิดๆ เสียใหม่ และมาดูกันว่ามีเสียงลือเสียงเล่าอ้างเรื่องโภชนาการที่เข้าใจผิดกันเรื่องไหนบ้าง ทุกๆ เดือนเราจะหยิบยกความเชื่อแปลกๆ มาทดสอบความรู้ของคุณ และมาค้นหาความจริงของเรื่องเล่าเหล่านี้กัน

การเติมนมในกาแฟไม่ได้มีผลอะไรต่อการทำงานของสารแอนตีออกซิแดนท์

จริง

จากการทดสอบบ่งบอกว่าการเติมนมลงในกาแฟนั้นไม่ได้ส่งผลอะไรต่อการทำงานของสารแอนตีออกซิแดนท์ คุณยังคงสามารถมีความสุขกับกาแฟถ้วยโปรดอย่างที่คุณชื่นชอบ และดูดซึมสารแอนตีออกซิแดนท์ตามธรรมชาติที่อยู่ในกาแฟได้เป็นปกติ เราสามารถรับประทานอาหารประเภทไขมันต่ำได้มากแค่ไหนก็ได้

ผิด

การสนใจแต่เรื่องปริมาณไขมันในอาหารนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวที่คุณควรให้ความสำคัญ เพราะอาหารประเภทไขมันต่ำอาจมีปริมาณสารอาหารสำคัญไม่เท่ากันหรือมีปริมาณน้ำตาลที่สูง ดังนั้นปริมาณกิโลจูล หรือปริมาณพลังงานของอาหารนั้นอาจสูงกว่าที่คุณคิด

เกลือสินเธาว์ดีกว่าเกลือธรรมดา

ผิด

เกลือทั้งสองชนิดนั้นไม่ได้แตกต่างกันมาก ยกเว้นแค่ชื่อและขนาดของเม็ดเกลือ เกลือทั้งสองชนิดนั้นออกฤทธิ์ต่อร่างกายเหมือนกัน การรับประทานเกลือมากเกินไปก็ส่งผลกระทบต่อร่างกายของคุณ ดังนั้นจึงควรใส่ในปริมาณที่พอเหมาะ

หลายคนรับประทานเกลือมากเกินไปกว่าปริมาณที่กำหนดไว้ในแต่ละวัน เกลือส่วนใหญ่ที่เราได้รับนั้นมาจากอาหารที่ผลิตจากโรงงานอย่างขนมปังและขนมกรุบกรอบ ดังนั้นจึงไม่ต้องเติมเกลือเพิ่มลงในอาหารอีก

สารปรุงแต่งในอาหารนั้นเป็นพิษแก่ร่างกาย

ผิด

มีคนจำนวนน้อยที่มีปฏิกิริยาต่อสารปรุงแต่งในอาหาร แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าสารนั้นจะเป็นอันตรายต่อทุกคน ความจริงแล้ว สารปรุงแต่งอาหารนั้นมีบทบาทสำคัญต่ออาหารมาก มันช่วยให้อาหารคงสภาพ เดิมรสชาติ ช่วยให้อาหารไม่บูดเสีย ทำให้น้ำตาและเนื้อสัมผัสของอาหารดูดีขึ้น และช่วยให้คงคุณภาพไว้ได้นาน อย่างเช่น สารแอนติออกซิแดนท์ที่เติมลงในน้ำมันช่วยป้องกันการเหม็นหืน ถ้าปราศจากสารเหล่านี้ เสิบียงอาหารของเราคงมีจำกัด สารปรุงแต่งหลายชนิดนั้นผ่านการทดลองเพื่อให้เห็นใจว่าปลอดภัยก่อนนำมาใช้ในอาหาร แต่ถึงอย่างไรก็ต้องใช้ในปริมาณที่น้อย

น้ำตาลเทียม (แอสปาร์แตม) ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

ผิด

น้ำตาลเทียม หรือแอสปาร์แตมนั้นเป็นหนึ่งในส่วนผสมที่ใช้ในอาหารซึ่งผ่านการทดสอบอย่างละเอียด เร็ว ๆ นี้มีผลการทดสอบโดยคณะกรรมการด้านวิทยาศาสตร์ในทั้งแคนาดา ยุโรป ฝรั่งเศส และอังกฤษต่างก็ยืนยันว่าน้ำตาลเทียมนั้นปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ดังนั้น มาตรฐานอาหารในหลายประเทศเช่น ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์จึงอนุญาตให้ใช้เป็นสารเพิ่มความหวานในอาหารทั้งเครื่องดื่มควบคุมน้ำหนักและขนมทานเล่น อาหารที่มีรสหวานจากน้ำตาลเทียมจึงมีปริมาณพลังงานกิโลจูลน้อยกว่า สามารถช่วยลดระดับการใช้พลังงาน และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ผักโขมเป็นแหล่งธาตุเหล็กชั้นดี

ผิด

ธาตุเหล็กในอาหารที่เรารับประทานมีสองประเภท อย่างแรกคือธาตุเหล็กประกอบฮีม ซึ่งพบในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และประเภทที่ไม่ได้อยู่ในรูปของฮีม ซึ่งพบในพืชผัก ร่างกายของเราจะดูดซึมธาตุเหล็กที่มีในเนื้อสัตว์ได้ดีกว่าธาตุเหล็กที่มีในผัก ผักโขมนั้นมีธาตุเหล็กอยู่ก็จริง (ผักโขมต้มครึ่งถ้วยมีธาตุเหล็ก 2.2 มิลลิกรัม ในขณะที่เนื้อมuttonหนึ่งถ้วยมีธาตุเหล็ก 4.8 มิลลิกรัม) ผักโขมยังมีสารบางอย่างที่ไปจับกับธาตุเหล็ก ทำให้ร่างกายดูดซึมได้ไม่ดีเหมือนอย่างกับธาตุเหล็กในเนื้อแดง และเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เราจึงต้องรับประทานอาหารให้ครบหมู่ทั้งผักและเนื้อสัตว์เพื่อให้ร่างกายได้รับธาตุเหล็กที่ต้องการเพียงพอ วิตามินซีก็สามารถช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กในพืชผักได้ดีขึ้น

ผักใบเขียวเป็นแหล่งแคลเซียมชั้นดี

ผิด

ผักใบเขียวนั้นดูดซึมแร่ธาตุจากพื้นดิน จึงมีแคลเซียมในปริมาณไม่สูงมาก และน้อยกว่าปริมาณแคลเซียมในผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมอยู่มาก ยกตัวอย่างเช่นผักโขมหนึ่งถ้วยมีแคลเซียม 30 มิลลิกรัม ส่วนนมหนึ่งแก้วให้แคลเซียม 300 มิลลิกรัม คุณคงต้องรับประทานผักใบเขียวจำนวนมากเพื่อให้ได้รับแคลเซียมในปริมาณ 1000 มิลลิกรัมที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้นถึงแม้ว่าผักใบเขียวเป็นแหล่งของโฟเลต ไฟเบอร์ และสารแอนตีออกซิแดนท์ที่สำคัญ คุณก็ควรรับประทานอาหารประเภทอื่นๆ ที่มีแคลเซียม อย่างอาหารที่มีไขมันต่ำ ปลาแซลมอนพร้อมกระดูกชนิดกระป๋อง และนมถั่วเหลืองที่เสริมแคลเซียมก็มีแคลเซียมอยู่เช่นกัน

คนที่โรคเบาหวานควรหลีกเลี่ยงน้ำตาล

ผิด

ในอดีตนั้นผู้ป่วยโรคเบาหวานมักได้รับการแนะนำให้หลีกเลี่ยงการรับประทานน้ำตาล แต่ผลการทดลองวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้แสดงให้เห็นว่าไม่จำเป็น อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต (เช่นขนมปัง พาสต้า ผักที่มีโพลิแซคาไรด์) จะย่อยแล้วกลายเป็นน้ำตาลและจะดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ดังนั้นแทนที่จะหลีกเลี่ยงน้ำตาล คนที่เป็นโรคเบาหวานจึงควรเลือกรับประทานคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยช้า และแบ่งรับประทานในปริมาณสม่ำเสมอตลอดทั้งวันเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ตัวเลือกที่ดีควรเป็นคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index) ในปริมาณต่ำ

น้ำตาลทรายแดงดีต่อสุขภาพกว่าน้ำตาลทรายขาว

ผิด

ความแตกต่างเพียงอย่างเดียวระหว่างน้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาวก็คือน้ำตาลทรายแดงมีกากน้ำตาล ซึ่งมีรสชาติและกลิ่นหอมคล้ายคาราเมล ส่วนน้ำตาลทรายขาวนั้นผ่านกระบวนการที่กำจัดกากน้ำตาล น้ำตาลทั้งสองชนิดนั้นให้ปริมาณพลังงาน (กิโลแคลอรี) ที่เท่าๆ กัน ดังนั้นร่างกายของคุณจึงไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างน้ำตาลทั้งสองชนิดได้

ไขมันกับสุขภาพคุณ

ผิด

หลายปีที่ผ่านมาผู้คนคิดว่าไขมันไม่ดีต่อร่างกายเพราะว่าไขมันมีคอเลสเตอรอล แม้ว่าคอเลสเตอรอลที่พบในอาหารนั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง แต่จริงๆ แล้วไขมันอิ่มตัวในอาหารต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญ

ไขมันนั้นเหมาะจะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของคุณและยังให้โปรตีนคุณภาพสูง รวมถึงวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ผู้ที่กังวลเรื่องปัญหาสุขภาพควรไปปรึกษากับคุณหมอ หรือนักโภชนาการผู้เชี่ยวชาญถึงปริมาณของไขมันที่พวกเขาควรรับประทาน

การอดอาหารเป็นวิธีที่ดีในการลดน้ำหนัก

ผิด

แม้ว่าการอดอาหารก็ฟังแล้วดูมีเหตุผลที่ดีที่จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้เพราะคุณรับประทานน้อยลง แต่ในความเป็นจริงแล้วมันไม่ได้ง่ายขนาดนั้น การอดข้ามมื้ออาหารนั้นกลับก่อให้เกิดผลตรงกันข้าม ร่างกายของคุณจะเข้าสู่ “ช่วงเวลาแห่งการอยู่รอด” โดยจะทำให้การเผาผลาญอาหารนั้นช้าลง และเก็บสะสมพลังงานไว้ใช้แทนที่จะเร่งเผาผลาญไปให้หมด การอดอาหารจะยังทำให้คุณรู้สึกหิวมากยิ่งขึ้น และหันไปรับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมากขึ้น วิธีที่เหมาะสมในการลดน้ำหนักและรักษาระดับน้ำหนักให้สุขภาพดีนั้นเราควรรับประทานอาหารมื้อเล็กๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดวัน และพยายามทำตัวให้กระฉับกระเฉงมากขึ้น

อาหารประเภทเนื้อใช้เวลาย่อยเป็นเวลาหลายวัน

ผิด

การที่คุณรับประทานสเต็กบาร์บีคิวชิ้นโตและคุณรู้สึกว่า คุณจะอิ่มไปหลายวันนั้น ในความเป็นจริงแล้วเนื้อไม่ได้ย่อยช้าอย่างที่คิด คนส่วนใหญ่ใช้เวลาย่อยเนื้อราว 3 – 5 ชั่วโมงหลังจากรับประทานเข้าไป ระบบการย่อยอาหารของคุณนั้นมีประสิทธิภาพมาก มันจะย่อยสลายอาหารให้กลายเป็นสารอาหารที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำไปใช้อย่างรวดเร็ว และสารอาหารจากเนื้อสัตว์เช่นโปรตีนและไขมันก็ไม่แตกต่างกัน

เนื้อสัตว์ที่มีไขมันต่ำนั้นจัดว่าเป็นอาหารประเภทโปรตีนชั้นดี ร่างกายของเรานำโปรตีนไปใช้เพื่อสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้นจึงควรเติมโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ปลา สัตว์ปีก หรือโปรตีนทางเลือกอย่างผักตระกูลถั่ว (เลนทิล, ถั่วขาวอบซอสมะเขือเทศ และถั่วชิกพี) อย่างน้อยหนึ่งหน่วยในมื้ออาหารของคุณ หนึ่งหน่วยนั้นก็เท่ากับเนื้อหรือไก่ต้มสุก 100 กรัม, ปลา 120 กรัม, ไข่ 2 ฟอง หรือถั่วครึ่งถ้วย

ผักดิบนั้นมีประโยชน์มากกว่าผักที่สุกแล้วเสมอ

ผิด

ไม่จำเป็นเสมอไป ปริมาณสารอาหารที่คุณได้จากผักนั้นแตกต่างกันออกไปด้วยเหตุผลหลายประการ อย่างเช่นระยะเวลาที่คุณเก็บรักษาผัก และวิธีที่คุณนำมันมาปรุงอาหาร แม้ว่าผักที่ปรุงให้สุกนั้นจะสูญเสียสารอาหารไปบ้าง แต่บางครั้งการปรุงอาหารก็ช่วยเพิ่มสารอาหารที่ร่างกายต้องการได้เหมือนกัน ตัวอย่างเช่น สารแอนตีออกซิแดนท์อย่างไลโคปีนในมะเขือเทศ การนำมะเขือเทศมาปรุงให้สุกจะช่วยเพิ่มสารไลโคปีนให้มีปริมาณมากกว่ามะเขือเทศดิบ

การสูญเสียสารอาหารในระหว่างที่ปรุงอาหารนั้นเป็นเพราะวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินบีและวิตามินซีนั้นละลายในน้ำ บางทีก็เกิดจากการต้มผักไว้นานจนเกินไป การนึ่งหรือผัดเร็วๆ สามารถช่วยรักษาวิตามินในระหว่างที่คุณทำอาหารได้ ถึงอย่างไรเสียผักก็ยังเป็นแหล่งสารอาหารชั้นเยี่ยม ไม่ว่าคุณจะได้รับประทานในรูปแบบไหน ไม่ว่าจะเป็นผักดิบหรือผักที่ปรุงสุก เราควรรับประทานผักเป็นจำนวน 5 หน่วยต่อวันเพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อร่างกาย

การรับประทานแครอทมาก ๆ ช่วยให้คุณมีสายตาที่ดี

ผิด

แครอทมีเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายนำมาเปลี่ยนให้เป็นวิตามินเอเพื่อช่วยในเรื่องของสายตา การเติบโตของกระดูก และช่วยให้มีผิวสุขภาพดี ในความเป็นจริงแล้ว แม้ว่าการรับประทานแครอทเป็นจำนวนมากจะทำให้ผิวของคุณเปลี่ยนเป็นสีส้ม ๆ ได้จากปริมาณเบต้าแคโรทีนที่มากเกินไป แต่มันก็ไม่ได้ช่วยให้คุณมีสายตาดีขึ้นสักเท่าไร หนึ่งในอาการที่ร่างกายขาดวิตามินเอ ก็คือโรคตาบอดกลางคืนหรือตาฟาง นี่อาจเป็นที่มาของความเชื่อผิด ๆ นี้ แม้ว่าแครอทจะช่วยป้องกันภาวะการขาดวิตามินเอ แต่การรับประทานแครอทปริมาณมาก ๆ ก็ไม่ได้ช่วยให้คุณเห็นได้ชัดขึ้น วิตามินเออยู่ในอาหารมากมายหลายชนิด ดังนั้นการขาดวิตามินเอจึงไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ แม้ว่าแครอทไม่ได้ทำให้คุณมีสายตาดีขึ้นจนมองทะลุเป็นตาเอ็กซ์เรย์ แต่ก็ไม่ควรเขี่ยแครอททิ้งเนื่องจากแครอทนั้นมีสารอาหารมากมาย รสชาติอร่อย และเป็นผักที่ราคาไม่ได้สูงมาก

อาหารที่มีแป้งอย่างขนมปังและพาสต้าทำให้อ้วน

ผิด

อาหารที่มีแป้งอย่างขนมปัง พาสต้า และมันฝรั่งนั้นจัดเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เช่นเดียวกับอาหารคาร์โบไฮเดรตทั่วไป อาหารประเภทแป้งจะย่อยและเปลี่ยนเป็นกลูโคสให้ร่างกายนำไปใช้เป็นพลังงาน คาร์โบไฮเดรตนั้นเป็นแหล่งของพลังงานที่ดี เราแนะนำให้ 45 – 60% ของพลังงานที่เราใช้ได้มาจากคาร์โบไฮเดรต หากคุณรับประทานในปริมาณที่มากกว่าที่ร่างกายต้องการ พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก็จะถูกนำไปเก็บสะสม ซึ่งสามารถทำให้น้ำหนักตัวของคุณเพิ่มขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม พาสต้าและขนมปังก็ไม่ได้ทำให้อ้วนหากคุณรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมและได้สมดุล ลองเลือกขนมปังชนิดโฮลเกรนหรือโฮลมีล และเลือกซอสที่ไขมันต่ำเพื่อลดการรับประทานกับพาสต้าแทนที่จะเป็นซอสเนอคริม

การรับประทานอาหารว่างตอนกลางคืนทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

ผิด

ถ้าคุณยอมตามใจปาก สวาปามขนมตอนกลางดึก น้ำหนักส่วนเกินจะลงไปที่สะโพกทันที ไม่จำเป็นเสมอไป น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นก็เพราะคุณรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าที่ร่างกายต้องการ และไม่ได้ออกกำลังกายมากพอเพื่อเผาผลาญให้หมด แม้ว่าบางคนรับประทานขนมในช่วงดึกๆ มันขึ้นอยู่กับปริมาณและชนิดของขนมที่เป็นตัวบ่งบอกว่าน้ำหนักจะขึ้นหรือไม่ ถ้าคุณรู้สึกหิวหลังจากผ่านมือเย็นไปแล้ว ลองเลือกรับประทานของว่างจากกลุ่มอาหารที่จำเป็น อย่างเช่นผลิตภัณฑ์จากนม ผลไม้ หรือธัญพืชดู หรือถ้าจะต่อสู้กับอารมณ์หิว อยากสวาปามขนมตอนกลางคืน ลองรับประทานอาหารมื้อเล็กๆ หกมื้อในหนึ่งวันดูสิ

ไม่ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตร่วมกับโปรตีน

ผิด

มีทฤษฎีการลดน้ำหนักอยู่หลายสำนัก และแทบทุกคนเคยได้ยินข้อที่ว่าไม่ควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตไปพร้อมๆ กับโปรตีน ถ้าความเชื่อนี้เป็นเรื่องจริง เราคงไม่มีอาหารอย่างโยเกิร์ต นม พาสต้า หรือถั่วชนิดต่างๆ เพราะอาหารพวกนี้มีทั้งโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตรวมอยู่ด้วยกัน การรับประทานทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในมื้ออาหารเดียวกันนั้นไม่ได้เป็นเรื่องที่ผิดแต่อย่างใด ในความเป็นจริงแล้ว ร่างกายของเราได้รับการออกแบบให้เป็นแบบนั้น ระบบการย่อยอาหารของเรามีความสามารถในการย่อยอาหารที่แตกต่างกันได้หลากหลายไปพร้อมๆ กัน อีกทั้งการผสมผสานทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนยังช่วยให้คุณควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำจากนมเวลาที่คุณไม่สบาย

ผิด

คุณแม่ของคุณเคยพร่ำบอกอยู่เสมอให้ดื่มมน้อยลงเวลาที่你不สบาย เพราะมันจะทำให้คุณคัดจมูกและคอมีเสมหะ ความเชื่อในเรื่องนี้นั้นผิด! นมนั้นไม่ได้ทำให้เกิดเสมหะ แต่เพราะนมมีเนื้อสัมผัสเป็นครีม หลายคนจึงรู้สึกว่ามีอะไรไปเคลือบปากและคอหลังจากดื่มนม เจ้าสิ่งนี้ไม่ใช่เสมหะ มันคือความรู้สึกปกติหลังจากการดื่มนม และจะรู้สึกเพียงช่วงสั้นๆ เท่านั้น

การรับประทานวิตามินช่วยให้คุณได้รับสารอาหารที่คุณต้องการครบถ้วน

ผิด

ถ้าง่าย ๆ อย่างนั้นก็คงจะดีสิ! แม้ว่าอาหารเสริมและวิตามินทั้งหลายจะมีประโยชน์สำหรับบางคนที่ใช้เป็นการ “เติมเต็ม” ในเวลาที่รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือในช่วงที่ร่างกายต้องการมากเป็นพิเศษ (เช่น ในช่วงตั้งครรภ์) แต่อาหารเสริมก็ไม่ได้ให้สารอาหารที่คุณต้องการได้ทั้งหมด อาหารเสริมไม่สามารถให้สารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการได้เพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน และไฟเบอร์ นั่นเป็นสาเหตุว่าการรับประทานอาหารที่สมดุล มีสารอาหารครบถ้วนจากอาหารกลุ่มหลัก ๆ จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารหลักที่ต้องการในแต่ละวัน

น้ำตาลทำให้เด็ก ๆ ไฮเปอร์แอคทีฟ

ผิด

ลูก ๆ ของคุณเคยกลับมาจากงานปาร์ตี้วันเกิดแล้วกระโดดขึ้น ๆ ลง ๆ เตะกำแพงบ้างหรือเปล่า คุณคิดว่าน้ำตาลในอาหารจากปาร์ตี้เป็นตัวการพฤติกรรมแบบนี้ใช่หรือไม่ สาเหตุที่พวกเด็ก ๆ รู้สึกกระตือรือร้นเป็นพิเศษก็น่าจะเป็นเพราะความตื่นเต้นและกิจกรรมต่าง ๆ ในงานปาร์ตี้มากกว่า น้ำตาลในอาหาร การวิจัยต่าง ๆ ได้แสดงให้เห็นว่าไม่มีการเชื่อมโยงใดๆ เกี่ยวข้องระหว่างการบริโภคน้ำตาล และการที่เด็ก ๆ มีพฤติกรรมไฮเปอร์มากกว่าปกติ แต่อย่างไรก็ตาม คุณก็ควรใส่ใจกับคำแนะนำที่ว่า ดูแลให้เด็ก ๆ รับประทานน้ำตาลในปริมาณที่พอสมควร

ที่มา :

<https://www.nestle.co.th/th/nhw/news/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%81%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3>และอาหารที่มีน้ำตาลในปริมาณที่พอเหมาะ