



Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กุมภาพันธ์ 2557

ข่าวสาร เนื้อหา สาระพัน

★ มีอะไร...ในน้ำอัดลม ★

คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่าน้ำอัดลมเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มยอดนิยมที่หลายๆ คนเลือกเป็นตัวเลือกแรกเมื่อกระหาย ดื่มแล้วจะรู้สึกมีเรี่ยวแรง สดชื่น หายเหนื่อย อิมเลยก็มี บางคนถึงกับไม่ต้องทานอาหารมื้อนั้นไปเลย แต่รู้หรือไม่ว่า องค์ประกอบของน้ำอัดลมนั้นมีอะไรบ้าง

ไม่ว่าจะเป็นน้ำอัดลมรสไหน ชนิดไหนก็มีส่วนประกอบหลักเหมือนกันคือ น้ำ น้ำตาล กรดคาร์บอนิก กรดฟอสฟอริก คาเฟอีน สีและกลิ่นหรือรส รวมถึงสารกันบูด เมื่อเราทราบถึงองค์ประกอบของมันแล้ว เรามาวิเคราะห์กันดีกว่าว่าสารเหล่านั้นมีประโยชน์หรือโทษอย่างไร มีผลกระทบต่อร่างกายเราอย่างไร



เริ่มจากองค์ประกอบแรกซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของน้ำอัดลมก็คือ น้ำ นั่นเอง อาจจะเป็นน้ำประปา แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากน้ำบาดาลที่ผ่านการกรองและฆ่าเชื้อโรคด้วยคลอรีน

ในน้ำอัดลมน้ำตาลในปริมาณสูงถึง 10.5 - 13.6% งานวิจัยหลายชิ้นทั่วโลกบอกว่า น้ำอัดลมเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน ฟันผุ นอกจากนี้ เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลเข้าไปเต็มกระเพาะจะทำให้ไม่อยากรับประทานอาหารอื่นที่จำเป็น นำไปสู่การขาดสารอาหารได้ การบริโภคน้ำตาลที่องค์การอนามัยโลกแนะนำอยู่ที่ประมาณ 8 - 11 ช้อนชาต่อวัน แต่จากการทดสอบของนิตยสาร UTUSAN Konsumer พบว่าน้ำอัดลมที่วางจำหน่ายส่วนใหญ่มีน้ำตาลอยู่กระป๋องละประมาณ 4 - 15 ช้อนชา ถ้ารวมกับน้ำตาลที่ได้จากอาหารอื่นๆ ด้วย ก็นับว่ามากเกินไป

ส่วนในเครื่องดื่มบางชนิด เช่น Light, Zero หรือ Diet นั้น จะใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เช่น แอสปาแตม, อะซีซัลเฟม เค, ซัคคาริน, หรือซูคราโลส แต่ที่ป๊อปปูล่าที่สุดเห็นจะเป็นแอสปาแตม ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะไมเกรน ความจำเสื่อม ซึมเศร้า โรคลมบ้าหมู กลิ่นเหียน ท้องร่วง คันผิวหนัง ฯลฯ



กรดคาร์บอนิก เป็นองค์ประกอบที่ทำให้ น้ำอัดลมซ่า มีฟอง และมีรสเปรี้ยวอ่อนๆ กรดคาร์บอนิกนั้นได้จากปฏิกิริยาระหว่างน้ำกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายใต้ความดันสูง กรดคาร์บอนิกสามารถย่อยสลายหินปูนได้ จึงสามารถกัดกร่อนกระดูกและฟันได้เช่นกัน

เช่นเดียวกับกรดฟอสฟอริก ซึ่งมีความเป็นกรดสูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วัน นอกจากจะทำให้ร่างกายเคื่องต่อระบบทางเดินอาหารแล้ว ยังทำให้อ่อนหลับยาก ฟันผุ อาจทำให้กระดูกพรุน เนื่องจากฟอสเฟสไปดึงแคลเซียมออกจากกระดูกและฟัน

คาเฟอีน มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ร่างกายเกิดความตื่นตัวและลดความง่วงลง เมื่อได้รับคาเฟอีน ร่างกายจะมีความต้องการคาเฟอีนมากขึ้น และถ้าหยุดบริโภคคาเฟอีนอย่างทันที อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะและคลื่นไส้อาเจียนได้ การบริโภคคาเฟอีนมากเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะเสพติดคาเฟอีนได้ ซึ่งจะปรากฏอาการต่างๆ เช่น กระสับกระส่าย วิตกกังวล กล้ามเนื้อกระตุก นอนไม่หลับ ใจสั่น แผลในกระเพาะอาหาร หรือถ้าใส่ยักเสบ เด็กที่ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ จะทำให้มีรูปแบบการนอนที่ผิดปกติไปจากเดิม เด็กเหล่านี้จะนอนไม่หลับในเวลากลางคืนและง่วงนอนในเวลากลางวัน ทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง

สารกันบูดหรือวัตถุกันเสีย ใส่เพื่อให้สามารถเก็บน้ำอัดลมได้นาน ใน น้ำอัดลมนิยมใช้กรดซิตริกที่สามารถป้องกันการเจริญของเชื้อโรคได้ดี แต่เป็นกรด ก่อนข้างแรง ทำให้ร่างกายเคื่องทางเดินอาหาร ส่วนสี กลิ่น และรส เป็นสารเคมีสังเคราะห์ทั้งสิ้น สารเหล่านี้เป็นสารก่อมะเร็ง ถ้าได้รับมากเกินไปก็จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้



เมื่อทราบแล้วว่าน้ำอัดลมประกอบไปด้วยอะไรบ้าง ท่านก็คงพอจะประเมินได้ว่า น้ำอัดลมมีประโยชน์หรือโทษต่อร่างกายเราอย่างไร

