

น้ำตาลกับข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ

ทุเรียน ราชาแห่งผลไม้ ช่วงนี้เป็นฤดูทุเรียนของไทย เรามักเห็นพ่อค้าแม่ค้าวางขายทุเรียนสีเหลืองสวยน่าทาน ด้วยรสชาติหวานมัน กลิ่นหอมชวนทาน ทำให้มีคนไทยไม่น้อยที่ชื่นชอบการทานทุเรียน รวมถึงข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ทุเรียนทอด ทุเรียนกวน ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ขนมหวานแบบไทยๆ ที่นำเนื้อทุเรียนสุกมาฉีก แล้วเคี้ยวกับน้ำตาลปีบ น้ำกะทิและเกลือป่น นำมาราดบนข้าวเหนียวมุมก่อนทาน นับเป็นเมนูที่ถูกใจสายหวานและสายทุเรียน ทว่า ในความอร่อย หอมหวานนั้นหากทานในปริมาณที่พอดี ก็ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร แต่หากทานในปริมาณที่มากเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายในระยะยาวเพราะ ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ เป็นเมนูที่มีความหวานสูง เพราะมีน้ำตาลปริมาณมาก แม้น้ำตาลจะเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่หากได้รับปริมาณมากเกินไปและสะสมเป็นเวลานาน จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดเพิ่มขึ้น หรือเกิดภาวะน้ำตาลไปสะสมอยู่ที่ตับ เกิดไขมันสะสมในร่างกาย แต่หากร่างกายขาดน้ำตาล อาจส่งผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการหน้ามืด เวียนหัว อ่อนเพลีย สถาบันอาหาร เก็บตัวอย่างข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ จำนวน 5 ตัวอย่าง จาก 5 ร้านค้า ในเขตกรุงเทพฯ และ จ. ปทุมธานี เพื่อนำมาวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลทั้งหมดในข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ผลวิเคราะห์พบว่าทั้ง 5 ตัวอย่าง มีปริมาณน้ำตาลอยู่ในช่วง 36.43 - 55.59 กรัม ต่อข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ 1 ชูต องค์การอนามัยโลกแนะนำให้คนทั่วไปที่ต้องการพลังงาน 1,600-2,400 กิโลแคลอรีต่อวัน ควรได้รับน้ำตาลไม่เกินวันละ 16-32 กรัม เห็นผลวิเคราะห์อย่างนี้แล้ว ท่านที่ชอบข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิดังต้องเบาๆ กันหน่อย ทานได้แต่ไม่ควรทานมากเกินไป แล้วยังละ 1 ชูต และไม่ควรทานบ่อยเกินไป หรือทานทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดโรค NCDs อย่าลืมว่าในแต่ละวันร่างกายเราได้รับน้ำตาลจาก อาหารชนิดอื่นๆ อีกด้วย ฉะนั้นทานแต่พอดี และออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว.

ผลวิเคราะห์ปริมาณน้ำตาลในข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ

ตัวอย่างที่สุ่มตรวจ	ปริมาณน้ำตาลทั้งหมด	
	กรัม/ 100 กรัม	กรัม/ 1 ชูต
ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ร้าน 1 ย่านรัชฎบุรี	15.70	45.15
ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ร้าน 2 ย่านจตุจักร	14.57	53.45
ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ร้าน 3 ย่านทวีวัฒนา	18.46	55.59
ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ร้าน 4 ย่านทวีวัฒนา	14.13	36.43
ข้าวเหนียวทุเรียนน้ำกะทิ ร้าน 5 ย่านทวีวัฒนา	15.09	45.93

วันที่วิเคราะห์ 24-25 ก.ค. 2567 วิเคราะห์ In-house method T997 based on AOAC (2023), 982.14

ศูนย์วิจัยและประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม

โทร. 02 422 8688 หรือ <http://www.nfi.or.th/foodsafety/>