นางมันร้าย

การสืบค้นข้อมูลตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อหาเหตุผลที่มนุษย์นิยมบริโภคมันฝรั่ง โดยนำ “มันฝรั่งขนมถุงกรุบกรอบ” ที่ผู้คนยุคใหม่นิยมกินเล่นเป็นอาหารว่างมาเป็นกรณีตัวอย่าง บทความแสดงให้เห็นว่าหากบริโภคมันฝรั่งถุงกรุบกรอบในปริมาณมากเกินพอดีจะก่อผลเสียอันเป็นผลที่เกิดจากทั้งประเภทและชนิดของสารอาหารหรือสารปนเปื้อนที่เป็นส่วนประกอบในขนมถุงชนิดนี้ได้อย่างไร และนำเสนอวิธีการอ่าน “ฉลากหน้าถุง” เป็นทางออกหนึ่ง ที่จะช่วยให้ผู้บริโภคสามารถเลือกอาหารว่างได้อย่างลดระดับความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและปัญหาสุขภาพลงได้บ้าง

ประวัติศาสตร์การกินมัน

ค.ศ. 1596 เริ่มมีการบันทึกเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับมันฝรั่ง ในชื่อ Solanum tuberosum esculentum [1] (แต่คนเริ่มกิน *มัน* เป็นอาหารมาตั้งแต่ก่อนหน้านี้แล้ว) ภาพวาดคนกินมัน (The Potato Eaters, ค.ศ. 1885) ผลงานของจิตรกรชื่อดัง วินเซนต์ แวนโก๊ะ (Vincent van Gogh) สะท้อนให้เห็นว่า อาหารของคนจนในยุคนั้นคือมันฝรั่งที่ขุดขึ้นมาจากพื้นดิน [2] ในอดีต ก่อนยุคที่คนจะรู้จักกินมันฝรั่งเป็น มาตรฐานการครองชีพของชาวยุโรปก็คงพอๆกับชาวแคเมอรูนหรือบังคลาเทศในยุคปัจจุบันนี้ แต่เมื่อมีการปฏิวัติการกิน (โดยเกิดการกินมันฝรั่งเป็นอาหารหลัก) ทำให้มาตรฐานการครองชีพของผู้คนดีขึ้นเป็น 2 และ 3 เท่า จึงนับได้ว่า มันฝรั่งเป็นผู้มีคุโณปการอย่างใหญ่หลวงในการทำให้ชาวโลกหลุดพ้นจากยุคยากจนมาได้ โดยเริ่มจากชาวยุโรปก่อนแล้วแผ่กระจายความเจริญไปทั่วโลก หลัง ค.ศ. 1800 หลังจากที่ โทมัส เจเฟอร์สัน ประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ให้เสริฟมันฝรั่งทอดที่ทำเนียบขาวตามแบบที่เขาเคยไปกินมาจากงานเลี้ยงของฝรั่งเศส [1] จากนั้นเป็นต้นมา มันฝรั่งที่ถูกหั่นเป็นเส้นบางยาวและทอดเหลืองกรอบ ก็ถูกเรียกว่า เฟรนช์ฟรายส์ (French fries) และกลายเป็นอาหารจานด่วนที่มีผู้คนนิยมเสพกันไปทั่วโลก โดยคำว่า French fried ถูกนำมาใช้แทนการทอดแบบจุ่มจมน้ำมัน (deep fried) อันเป็นคุณลักษณะสำคัญที่พลอยทำให้ผลิตภัณฑ์มันฝรั่งทอดกรอบและอาหารทอดอุตสาหกรรมอื่นๆของยุคนี้ อุดมไปด้วยแป้ง ไขมันอิ่มตัว และไขมันเทียมต่างๆ ตามต้นตำรับ ปัจจุบันคนทั่วโลก ไม่ว่ารวยหรือจน ต่างรักมันหลงมัน โดย “นางมันร้าย” ที่จะกล่าวต่อไปนั้นขอมุ่งจำเพาะแต่มันฝรั่งในรูปแบบของอาหารว่างหรือ “ขนมกรุบกรอบ” ที่นิยมกินเล่นกันในสัดส่วนที่ไม่สมดุลเป็นสำคัญ

ตอนที่ 1: เหตุที่เรารักมันหลงมัน

“ถึงร้ายก็รัก แม้รักจะร้าย” ถึงจะรู้อยู่เต็มอก แต่ผู้คนก็ยังรักมันหลงมัน ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

ติดความกรุบกรอบ

เหตุที่มนุษย์เราหวนกลับไปกินมันฝรั่งทอดกรุบๆกรอบๆซ้ำๆนั้น เนื่องจากผิวสัมผัสของอาหารประเภทนี้เคยประทับความทรงจำอันแสนสุขและสร้างความคาดหวังเอาไว้แล้วว่า หากหวนไปเสพอีกจะได้พบกับความสดใหม่ (freshness) จากผิวสัมผัสที่เกาะกันเหนียว แข็ง แน่น แต่บดเคี้ยวให้แตกกรุบกรับกระเด็นกระดอนได้ในปาก ซึ่งเป็นรสสัมผัสที่ตรงกันข้ามกับกรณีผิวสัมผัสของอาหารที่อับค้าง บูด หรือใกล้เน่าเสียอย่างแน่นอน [3]

ศาสตร์การทำครัว (culinary) มีข้อค้นพบที่ขัดใจแพทย์โรคหัวใจเป็นยิ่งนักว่า หากจะกินของทอดให้“กรอบ” อร่อยนั้น ของนั้นจะต้องทอดด้วยน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง (เช่น น้ำมันปาล์ม) เท่านั้น จึงจะทนต่อการทอดแบบจุ่มในน้ำมันนานๆได้ หากเปลี่ยนไปใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง (เช่น

น้ำมันถั่วเหลือง) น้ำมันนั้นจะไม่ทนต่อความร้อน และถ้าถูกความร้อนสูงอยู่นานก็จะสลายตัวให้สารพิษได้ง่าย [4] รวมทั้งราคาก็แพงกว่ากันมาก ที่สำคัญคือ คนกินไม่ชอบ เพราะกรอบสู้ทอดด้วยน้ำมันปาล์มไม่ได้ แค่หันไปคุยกับเพื่อนนานนิดเดียวหันกลับมาจะกินต่อก็เหนียวเสียแล้ว ต่างจากทอดด้วยน้ำมันปาล์มที่ทิ้งไว้ข้ามวันข้ามคืนก็ยังกรอบอร่อยอยู่เลย ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการทอดแบบอาหารอุตสาหกรรมหรือแบบร้านฟาสต์ฟู้ดหรือแบบแผงลอย คนขายล้วนไม่ชอบจะทอดด้วยน้ำมันชนิดอื่นเพราะคนซื้อต้องจ่ายแพงกว่าแถมไม่อร่อยเท่า จึงจำต้องทำขายตามใจคนกินด้วย

ติดรสหวาน

สมองเป็นอวัยวะที่ใช้น้ำตาลเพียงอย่างเดียวเป็นอาหาร เมื่อได้รสหวาน สมองจะหลั่งสารคล้ายฝิ่น (opioid) ออกมา ทำให้เกิดความพึงพอใจ และอยากกินหวานอีกเรื่อยๆเพราะมีความสุขได้ฉับพลันทันทีกว่ากินอาหารประเภทอื่น เมื่อได้กินบ่อยๆ ถึงเวลา ถ้าไม่ได้กิน ก็จะหงุดหงิด ปัจจุบันนักจิตวิทยาศาสตร์ยกน้ำตาลให้เทียบคล้ายสารเสพติด [5] ทั้งนี้ มีการศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตด้วยกัน โดยใช้ค่าดัชนีน้ำตาล (glycemic index; GI) แบ่งการกินแล้วให้น้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดได้เร็ว เป็น 3 ระดับ คือ GI ต่ำ (<= 55) GI ปานกลาง (60-65) และ GI สูง (>= 70) พบว่าการกินมันฝรั่งไม่ว่าจะปรุงด้วยวิธีการใดๆก็มักจะให้ค่า GI สูง และโดยเฉลี่ยสูงกว่าการกินข้าวเสียอีก [6],[7] บางตำรายังบอกว่า มันฝรั่งอบมีค่า GI สูงพอๆกับการกินน้ำตาลกลูโคส (GI = 100) [8] เลยทีเดียว คิดดูเถอะ ก็มันหวานขนาดนี้ แล้วผู้คนจะไม่รักไม่หลงมันได้อย่างไร

ติดรสมัน

ข้อสมมติฐานหนึ่งมีว่า การรับรู้ “รสไขมัน” สามารถรับรู้ผ่านองค์ประกอบทางเคมีของไขมันตั้งแต่อยู่ในปาก หรือตั้งแต่ยังไม่ผ่านการย่อย จนเกิดเป็นวงจรการให้รางวัลแก่สมองขึ้น พบว่าสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมรวมทั้งมนุษย์ มักชอบอาหารไขมันสูงมากกว่าต่ำ [9] อาจจากเพราะเมื่อเกิดมา แม่ก็อุตส่าห์ให้เรากินนมเต็มรูป (ไม่ได้ให้กินนมพร่องมันเนย) ประสาทสัมผัสของเราจึงน่าจะจดจำความอร่อยของรสมัน

ว่าเป็นสัมผัสอันคละเคล้าระหว่างการรับรู้ถึง สีมันวาวที่เห็น ความหยุ่นของเนื้อสัมผัส กลิ่นรสที่ละมุนลิ้น และครีมนุ่มละลายในปาก เอาไว้

ติดรสเค็ม

การเพิ่มความเค็ม จะตัดความขม และเพิ่มความหวาน ทำให้รสชาติอาหารกลมกล่อมขึ้น สิ่งแวดล้อมและนิสัยที่คุ้นชินกับระดับเกลือโซเดียมในอาหารในชีวิตประจำวันส่งผลสำคัญต่อความชอบรสเค็มของผู้คน [10]

ความกรุบกรอบผสานกับรสชาติหวานมันเค็มดังกล่าว ทำให้ผู้คนติดอยู่ในสุขรสจากการเสพมันนั้น

ตอนที่ 2: เหตุที่หลงมันอันตราย

ความหลง มักสะท้อนถึงความไม่เหมาะสมหรือความเกินจำเป็น อันอาจก่อปัญหาต่อสุขภาพขึ้นได้

มันมีแป้งและน้ำตาลสูง

การศึกษาแบบติดตามไปข้างหน้า (20 ปี) ในผู้หญิง (กลุ่มนางพยาบาล) 8 หมื่นกว่าราย พบว่า ไม่ว่าจะกินมันฝรั่งเฉยๆหรือกินเฟรนช์ฟรายส์ก็สัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงต่อเบาหวานชนิดที่สองในผู้หญิงเหล่านี้ การกินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลหรือ GI สูง (มันฝรั่งมีแป้งที่มีค่า GI สูง) พบว่ามีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานอยู่ ถ้ากินเฟรนช์ฟรายส์ดูจะสัมพันธ์ความเสี่ยงต่อโรคนี้กว่าการกินมันฝรั่งทั่วไป [1] การวิจัยหนึ่งเสนอว่าการลดอาหารที่มีค่า GI สูงจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันเบาหวาน [2]

การเปรียบเทียบอาหารว่างที่มีแป้งสูง (แบบมันฝรั่งกรุบกรอบ) กับที่มีน้ำตาลซูโครสสูง (แบบน้ำหวานน้ำอัดลม) พบว่าพวกที่มีแป้งสูงนั้นจะถูกย่อยด้วยน้ำลายในช่องปากและเปลี่ยนเป็นน้ำตาลมอลโตสหรือมอลโตตริโอส เกิดเป็นกรดเกาะผิวฟันได้นานจากเศษชิ้นส่วนอาหารที่ตกค้างและย่อยต่ออย่างต่อเนื่อง [3] และนานกว่าพวกน้ำหวาน ดังนั้นการกินพวกแป้งที่เหนียวหนับติดฟัน จึงทำให้ฟันผุได้ง่ายกว่า อีกทั้งขนมถุงกรุบกรอบ ส่วนใหญ่เป็นแป้งผสมกับน้ำตาลที่ผ่านกระบวนการฟอกและขัดสีทางอุตสาหกรรม จนกลายเป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็กๆ ที่สามารถย่อยสลายได้เร็วในทันทีในช่องปาก (แทนที่จะไปย่อยในกระเพาะอาหารอย่างที่ควร) แบคทีเรียที่ผิวของฟันเป็นตัวการเปลี่ยนน้ำตาลในขนมให้เป็นกรดเคลือบฟัน ซึ่งกรดจะคงอยู่ในช่องปากได้นานถึงครึ่งชั่วโมง แคลเซียมจากฟันก็จะถูกละลายออกมา ทำให้เคลือบฟันบางลง แม้ร่างกายเราจะสร้างน้ำลายที่เป็นด่างออกมาเป็นตัวช่วยต่อต้านกรดได้ก็ตาม แต่ถ้าขยันกินจุบจิบกินกรุบๆกรอบๆอยู่ตลอดเวลาน้ำลายก็จะไม่สามารถทำงานต่อต้านกรดได้ทัน ฟันก็จะเสื่อมเร็ว

มันได้รวมญาติไขมันชนิดไม่ดี (ไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์) เอาไว้มาก

ไขมันอิ่มตัว: โครงการรณรงค์หนึ่งในประเทศอังกฤษ แสดงพาดหัวข่าวบ่งปริมาณของไขมันอิ่มตัวที่มีอยู่สูงมากในขนมถุงกรุบกรอบ คือ “อะไรเข้าไปอยู่ในมันฝรั่งทอดกรอบ ก็เข้าไปอยู่ในตัวคุณด้วย (What goes into crisps goes into you)” มีภาพประกอบเป็นเด็กกำลังกระดกขวดน้ำมันขึ้นดื่มราวกับเป็นน้ำเปล่า และมีข้อมูลแสดงให้เห็นว่า ไขมันอิ่มตัวจากน้ำมันที่ใช้ในการทอดมันฝรั่งนั้นจะซึมเข้ามันฝรั่งที่จุ่มอยู่นานได้โดยง่าย เด็กที่กินมันทอดเป็นนิสัยแค่วันละหนึ่งถุงใหญ่ จะเสมือนดื่มน้ำมันสะสม 5 ลิตรต่อปี [4] อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง จะทำให้เกิดภาวะไขมันคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และเป็นต้นเหตุสำคัญของโรคหัวใจหลอดเลือดตีบแข็งและตัน [5]

ไขมันทรานส์: การสำรวจหนึ่งในแคนาดาเมื่อเกือบยี่สิบปีก่อน (ก่อนความตื่นตัว) ระบุว่ามีสัดส่วนของไขมันทรานส์ในมันฝรั่งทอดอยู่ครึ่งหรือเกินครึ่งของปริมาณไขมันในอาหารเลยทีเดียว [6] ทั้งนี้ ไขมันทรานส์ เป็นไขมันเทียมที่มักเกิดจากการเติมไฮโดรเจนลงไปในไขมันไม่อิ่มตัวเพื่อให้แข็งขึ้นจะได้เก็บได้นานขึ้นจึงนิยมใช้ในอาหารอุตสาหกรรม บางครั้งผู้ผลิตเลี่ยงการติดฉลากว่ามีไขมันทรานส์ ไปใช้คำอื่นเช่น Partial hydrogenated fat หรือ Hydrogenated oil แทน แต่ก็ยังแปลว่ามีไขมันทรานส์อยู่เช่นเดียวกัน โดยอาหารที่มีไขมันดัดแปลงนี้อยู่ จะทำให้คนกินมีไขมันในเลือดชนิดไม่ดี (LDL-cholesterol) เพิ่มขึ้น และชนิดดี (HDL-cholesterol) กลับลดลง จึงเมื่อเทียบกันระหว่างไขมันแล้วไขมันทรานส์ทำร้ายหลอดเลือดได้มากกว่าไขมันอิ่มตัวเสียอีก เพราะไขมันอิ่มตัวที่ว่าร้ายนั้น ก็ยังไม่ทำให้ไขมันชนิดดีที่เสมือนภูมิปกป้องหลอดเลือดของเราลดลงได้เหมือนไขมันทรานส์ ค.ศ. 2003 เดนมาร์คเป็นประเทศแรกที่ออกข้อบังคับในการลดปริมาณไขมันทรานส์ในอาหารที่วางจำหน่ายลง ต่อมา American Heart Association แนะนำให้กำหนดให้มีไขมันทรานส์ <1% ของพลังงานหรือมีให้น้อยสุด [7]

มันมีเกลือโซเดียมสูง

มันฝรั่งยี่ห้อยอดนิยม มีเกลือโซเดียมสูงเกินควรเกือบ 2 เท่า โดยถุงเล็กสำหรับหนึ่งมื้อ ราคา 10 บาท (ขนาด 27-30 กรัม) มีโซเดียมอยู่ 160-180 มิลลิกรัมต่อถุง (ข้อเสนอเกณฑ์จำกัดค่าโซเดียมในอาหารว่างของไทยคือไม่ควรเกิน 100 มิลลิกรัมต่อมื้อ [8]) ถึงแม้ไตจะสามารถขับทิ้งได้ก็จริง แต่การที่ต้องคอยขับเกลือที่เกินออกก็จะพลอยเสียแคลเซี่ยมออกทางปัสสาวะและเป็นเหตุร่วมของการเกิดกระดูกพรุนได้โดยไม่จำเป็น นี่ยังไม่นับประเด็นการก่อปัญหาความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดอีกต่างหาก [9]

มันไม่มีสารเส้นใยอาหารเอาเสียเลย

มันฝรั่งเป็นพืชหัว (ไม่จัดว่าเป็นผัก) ที่มีแป้งเป็นองค์ประกอบหลัก และมีสารเส้นใยอาหาร (dietary fiber) อยู่ 1% [10] ถึง 8% [11] หรือมีอยู่ 2 กรัม (หากลอกเปลือกแล้วอบกิน) ถึง 3 กรัม (หากอบกินทั้งเปลือก) ต่อ 1 หน่วยบริโภค (เท่ากับผลขนาดกลาง) [12] ทั้งนี้ ขนาดกินมันทั้งเปลือกก็ยังถือว่ามีสารเส้นใยอาหารแค่กลางๆไม่ได้สูงมากนักโดยเฉพาะเมื่อเทียบกับการกินกลุ่มพืชถั่ว สารเส้นใยอาหารจะอยู่ที่เปลือกกว่าครึ่ง ชาวตะวันตกจึงนิยมแนะนำให้กินมันฝรั่งต้มหรืออบไอน้ำทั้งเปลือก เพราะเปลือกมีสารเส้นใยอาหารรวมทั้งโปแตสเซียมสูงมาก ทั้งนี้สารเส้นใยอาหารจะช่วยป้องกันการสัมผัสของสารก่อมะเร็งต่อผนังลำไส้ ทำให้อุจจาระนิ่ม และท้องไม่ผูก แต่หากกินมันฝรั่งทอดกรอบ (ต้องปอกเปลือก) ก็จะไม่ได้ประโยชน์จากสารอาหารตามธรรมชาติที่มีที่เปลือกตามที่ควรเลย

มันมีสารพิษอะคริลาไมด์ปนเปื้อนสูงกว่าอาหารอื่น

ค.ศ. 2002 นักวิจัยชาวสวีเดนแถลงข่าวเตือนภัยถึงการค้นพบ สารพิษชนิดหนึ่งคือสารอะคริลาไมด์หรือเอซีอาร์ (acrylamide; ACR) ในขนมแป้งหรือมันฝรั่งกรอบที่ต้องผ่านความร้อนสูงอยู่เป็นเวลานาน ซึ่งอาจนำไปสู่การหาคำอธิบายการเกิดมะเร็งจากอาหารได้ [13] ด้วยสมมุติฐานที่ว่า ความ

เสี่ยงต่อมะเร็งน่าจะสัมพันธ์กับการกินอาหารที่มีความเข้มของสารเอซีอาร์อยู่สูง จึงมีการนำอาหารที่เข้าข่ายว่าจะมีสารนี้ มาตรวจหาความเข้มแล้วพบว่า มันฝรั่งทอดกรอบมีความเข้มข้นของสารอันตรายนี้อยู่สูงสุด ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ปริมาณเฉลี่ยที่มีอยู่ในอาหารที่จัดว่าอยู่ในข่ายว่ามีสารนี้ปนเปื้อนอยู่แล้ว ถึง 2-3 เท่า [14] เนื่องจากกระบวนการทำให้กรุบกรอบนั้นมักจะต้องทอดหรืออบด้วยความร้อนสูงอยู่เป็นเวลานานจึงเป็นเหตุให้เกิดสารพิษนี้ขึ้นง่ายกว่าอาหารประเภทอื่น ต่อมาปลาย ค.ศ. 2011 นักวิจัยชาวจีนตีพิมพ์ข้อค้นพบที่เกิดกับหนูทดลอง ที่สัมผัส สารเอซีอาร์ เบนโซไพรีน และไขมันทรานส์ว่า สัตว์เหล่านี้เติบโตช้า และสมองมีร่องรอยที่บ่งว่าความจำและการเรียนรู้ถูกทำลาย งานวิจัยนั้นจึงสรุปว่า สารเหล่านั้นเป็นพิษต่อสมองหนูได้ด้วย [15] แม้ว่าจะไม่มีข้อมูลที่ชัดเจนในมนุษย์แต่เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการสะสมของสารนี้ในร่างกาย ก็ควรหลีกเลี่ยงการกินมันซ้ำๆบ่อยๆในปริมาณที่มากจนเกินควร

มันฝรั่งขนมถุงกรุบกรอบให้ทั้งพลังงานสารอาหารและความหวานมันเค็มที่เกินความจำเป็นต่อร่างกายถ้าบริโภคในปริมาณที่มากเกินควร แต่กลับมีสารเส้นใยอาหารที่จำเป็นน้อย ซ้ำร้ายยังมีโอกาสที่จะได้รับสารพิษอะคริลาไมด์ที่ปนเปื้อนมาได้สูงกว่าอาหารว่างชนิดอื่น

ตอนที่ 3: วิธีบอกเลิกมารร้าย

ทำอย่างไรจึงจะเลิกหลงมันได้ ด้วยว่าความรักเหมือนโรคาอาจบันดาลตาให้มืดมน

พบว่า “การดูนางผ่านหน้าถุง” หรือ “การหัดอ่านฉลากหน้าถุง” นั้น จะช่วยทำให้ผู้ที่กำลังตกอยู่ในความหลงนั้น ตาสว่างได้อย่างรวดเร็วที่สุดวิธีหนึ่ง

คำถามที่ว่า เด็ก (หรือผู้ใหญ่ก็ตาม) ควรกินขนมไหม?

คำตอบคือ ถ้าเป็นไปได้ ควรกินให้น้อยที่สุด หรือไม่กินได้จะดีที่สุด

ศาสตร์แห่งการกินอาหารว่างหรือขนม พบว่า คนเราไม่ควรจะกินขนมเกินวันละ 2 ครั้ง โดยอาหารว่างแต่ละมื้อไม่ควรจะให้พลังงานเกิน 10% ของพลังงานที่ต้องการในแต่ละวัน (ป้องกันการกินขนมแทนข้าว) เช่น เด็กอายุ 2-15 ปี พลังงานจากอาหารว่างต่อมื้อ ไม่ควรเกิน 100-150 กิโลแคลอรี่ [1]

การเลือกกินผลไม้สดรสไม่หวานจัดย่อมดีกว่าการกินขนมหวาน และการเลือกกินขนมที่ใช้วัตถุดิบตามธรรมชาติย่อมดีกว่าการกินขนมถุงกรุบกรอบที่ผ่านกระบวนการทางอุตสาหกรรม อย่างไรก็ตาม กรณีที่จำจะต้องเลือกขนมถุงเป็นอาหารว่าง ก็ไม่ควรกินเกิน 1 หน่วยบริโภค (1 ถุง หรือ 1 ซองเล็ก) ต่อวัน ยกตัวอย่างเช่น การเลือกหยิบขนมถุงกรุบกรอบแบบมันฝรั่งกรอบนั้น ขนาดอุตส่าห์เลือกหยิบถุงที่มีโฆษณาว่าเป็นสูตรลดไขมันอิ่มตัวลง 50% แล้วด้วย แค่ซื้อมาถุงเล็กถุงเดียว ก็มีพลังงานเกิน 160 กิโลแคลอรี่ขึ้นไปแล้ว แสดงว่าถ้าเลือกหยิบสูตรตามปกติหรือถ้าไม่ได้ตั้งอกตั้งใจเลือกถุงที่ดูดีกว่าทั่วไปหน่อย ค่าพลังงานคงจะยิ่งสูงขึ้นไปกว่านี้อีก

ดังนั้น ผู้ที่ปักอกปักใจว่ามีแต่น้องกรุบกรอบเท่านั้นที่ตนพึงใจ พึงระลึกไว้เสมอว่า เมื่อใดที่หยิบขนมถุง “ถุงที่สอง” ขึ้นมา ควรชั่งใจและถามตนเองว่า “โลกนี้ไม่มีอาหารว่างชนิดอื่นให้เลือกกินอีกแล้วหรือไร?”

ฉลากแดง

ปัญหาสำคัญจากการบริโภคขนมถุงกรุบกรอบมากเกินไปนั้น เกิดจากการที่มันทำให้ผู้บริโภคอ้วนได้ง่ายเกินเหตุ (กินสลึงได้บาท) ด้วยหลักฐานดังต่อไปนี้

ในบรรดาสารอาหารทั้งหลาย พบว่า การกินไขมันได้ปริมาณแคลอรี่ต่อน้ำหนัก (กรัม) สูงสุด คือ 9 ในขณะที่กิน แป้ง น้ำตาล หรือโปรตีน ได้แค่ 4 ที่เลวร้ายคือ กินแอลกอฮอล์ ได้ตั้ง 7 (มากกว่ากินข้าวอีก) แต่ถึงจะแย่อย่างไร กินเหล้า ยังได้แคลอรี่น้อยกว่า กินมัน

ศาสตร์ด้านอาหารว่าง (ไม่ใช่อาหารมื้อหลัก) ถือว่าอาหารว่างที่มีค่าไขมันรวม 5 กรัมต่อมื้อหรือต่อถุงเล็กหรือต่อหน่วยบริโภคนั้น จัดเป็นอาหารว่างที่ควรติด “ไฟแดง” เพราะมีค่าไขมันต่อหน่วยบริโภคสูงเกิน (“ไฟเขียว” คือ ให้จำกัดค่าไขมันรวม ไม่เกิน 2.5 กรัม [1])

มันฝรั่งทอดถุงเล็ก (15-18 ชิ้นต่อถุง; ถุงละ 27-30 กรัม; ช่วงพ.ศ. 2556 ราคาประมาณ 6-10 บาทตามแต่ชนิดน้ำมันที่ใช้) เทียบเท่ากับ หนึ่งหน่วยบริโภค มีค่าไขมันรวมอยู่ที่ 8-10 กรัมต่อถุง โดยกรณีที่ได้ค่าไขมันรวม 8 กรัมนั้น คือต้องไปตั้งใจเพ่งเลือกถุงที่เป็นสูตรลดไขมันอิ่มตัวลงแล้วนะ

(ขนาดลดแล้วยังมีค่าไขมันรวมสูงถึงขนาดนี้) พบว่าบางถุงที่เป็นรสดั้งเดิมทอดด้วยน้ำมันปาล์ม แค่ค่าไขมันอิ่มตัวก็ปาเข้าไป 5 กรัมแล้ว ยิ่งถ้านับรวมไขมันชนิดอื่นๆอีก (อย่าลืมว่าชนิดของไขมัน ใช่ว่าจะมีแต่ไขมันอิ่มตัว ยังมีไขมันไม่อิ่มตัวทั้งเชิงเดี่ยวเชิงคู่อีกจิปาถะ ซึ่งควรนำมานับคำนวณเป็นค่าไขมันรวมในการประมวลค่าไขมันทั้งหมดด้วย) ก็จะมีค่าไขมันรวมถึง 9-10 กรัม เลยทีเดียว ดังนั้น กินมันแค่ถุงเล็กถุงเดียว ผู้กินก็จะได้รับไขมันเกินขีดแดงต่อมื้อหรือต่อหน่วยบริโภคของอาหารว่าง (เกินค่าที่ควรกินไป 2-4 เท่า) จึงเป็นการกินนิดแต่อ้วนได้มาก ด้วยว่าอัดแน่นด้วยสารอาหาร (ไขมัน) ที่ให้แคลอรี่ต่อหน่วยสูงสุด ในปริมาณต่อหน่วยบริโภคที่สูง (ติดฉลากไฟแดง) เมื่อเทียบกับบรรดาอาหารว่างชนิดอื่นๆ

ผู้ผลิตมัก (เลือก)แสดงตารางเปรียบเทียบเพื่อโน้มน้าวใจว่า ได้พยายามเลือกใช้ชนิดของน้ำมันที่ดีขึ้นกว่าอดีตแล้ว แต่หากพินิจกันให้ถี่ถ้วน จะพบว่าขนมถุง 1 หน่วยบริโภคหรือ 1 ถุงเล็กในสูตรสุขภาพตามประสานางมันร้ายที่บริษัทผู้ผลิตเสนอข้อมูลนั้น ในที่สุดก็ยังมีค่าไขมันรวมอยู่ถึง 3.5 กรัม จะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะพยายามชุบตัวลดไขมันชนิดร้ายลงสักเพียงใดก็ตาม พวกมันฝรั่งถุงกรุบกรอบก็ยังไม่สามารถจัดอยู่ในพวกไฟเขียว (ไขมันรวมไม่เกิน 2.5 กรัม) วงศ์ผู้ดีโดยกำเนิดได้อยู่ดี

คาถาบอกเลิกนางมันร้าย

“ควรเลิกกินมันเป็นอาหารว่างไปเลยดีหรือไม่?”

คำตอบคือ “ไม่ควรกินเลย”

อย่างไรก็ตาม สำหรับบางคนที่เสพติดมันมานาน หากจะหักหาญน้ำใจให้เลิกกิน อาจต้องเตรียมกองกำลังมาป้องกัน เพราะน่าจะมีอาการถอน จึงควรค่อยเป็นค่อยไป

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสแน็คพลังงานสารอาหารสูงที่มาล่อใจนั้น พบว่าผู้หญิงอวบหรืออ้วนจะมีความยับยั้งชั่งใจมากกว่าผู้ชาย [2] ผู้หญิงจึงมักเป็นฝ่ายบอกเลิกมันได้สำเร็จมากกว่า

หากการบอกเลิก ก่อให้เกิดอาการทุรนทุราย ควรเตรียมการป้องกันความรุนแรง โดยหาอาหารว่างดีๆ อื่นๆมาให้กินชดเชยไปก่อน

หมั่นภาวนาไว้ว่า “เลือกหวานน้อย ไม่เอามัน ลดเกลือ เพิ่มโปรตีน วิตามิน และสารเส้นใยอาหาร” โดยใน ระยะถอน นี้ อาจอนุโลมให้กินมันได้วันละ 1 ถุงเล็กไปก่อน ถ้ากระวนกระวายจริงๆ (และแพทย์วินิจฉัยแล้ว) ก็อาจให้กินได้อีกหนึ่งถุง **(ถุงเล็กสุด)** ในมื้อถัดไป แล้ววันนั้นไม่เหลือโควต้าให้กินอาหารว่างอื่นอีกแล้วนะ!

ในเมื่อไม่มีใครสนใจจะอ่านฉลากโภชนาการตัวเล็กกระจิ๋วข้างหลังซอง ก็ไม่ต้องไปอ่านให้ยุ่งยาก แค่ช่วยท่องคาถาป้องกันความอ้วนที่เราคิดขึ้นให้เองนี้แทนก็ได้ว่า
“อย่ากรุบเพลินเกิน 1 ถุงเล็กต่อวัน”

อะไรนะ... เสียงใครพึมพำอะไรแว่วๆ ท่องคาถาอะไรอยู่เหรอ?
(นางใจร้าย... นางใจร้าย)
ว่ามาดังๆหน่อยสิ เราไม่ค่อยจะได้ยินเลย...

อรพินท์ มุกดาดิลก
1 มกราคม 2556
ปรับปรุง 26 ม.ค. 60

hooraygoodhealth.com

เอกสารอ้างอิง

ตอนที่ 1

[1] Charles C. Mann. How the Potato Changed the World: in Smithsonian magazine. [online] 2011 November [cited 2012 July 14]; http://www.smithsonianmag.com/history-archaeology/How-the-Potato-Changed-the-World.html

[2] Potter P. "Sometimes the naked taste of potato reminds me of being poor". Emerg Infect Dis. 2009 Jun;15(6):1001-2. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19523324

[3] Civille GV. Food texture: pleasure and pain. J Agric Food Chem. 2011 Mar 9;59(5):1487-90. Epub 2010 Sep 10. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20831247

[4] อตินุช นารถน้ำพอง และคณะ. ปฏิวัติน้ำมันทอดซ้ำ โดยชุดทดสอบผู้บริโภคปลอดภัย พ่อค้าแม่ค้าไทยช่วยได้. [ออนไลน์] 2551 [เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2555]; http://info.thaihealth.or.th/library/musthave/12410

[5] Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Sugar and fat bingeing have notable differences in addictive-like behavior. J Nutr. 2009 Mar;139(3):623-8. Epub 2009 Jan 28. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19176748

[6] Aston LM, Gambell JM, Lee DM, Bryant SP, Jebb SA. Determination of the glycaemic index of various staple carbohydrate-rich foods in the UK diet. Eur J Clin Nutr. 2008 Feb;62(2):279-85. Epub 2007 Apr 4. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17426747

[7] Henry CJ, Lightowler HJ, Strik CM, Storey M. Br J Nutr. 2005 Dec;94(6):917-21. Glycaemic index values for commercially available potatoes in Great Britain. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16351768

[8] Truswell AS. Glycaemic index of foods. Eur J Clin Nutr. 1992 Oct;46 Suppl 2:S91-101. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330533

[9] Mizushige T, Inoue K, Fushiki T. Why is fat so tasty? Chemical reception of fatty acid on the tongue. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2007 Feb;53(1):1-4. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17484372

[10] Liem DG, Miremadi F, Keast RS. Reducing sodium in foods: the effect on flavor. Nutrients. 2011 Jun;3(6):694-711. Epub 2011 Jun 20. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22254117

ตอนที่ 2

[1] Halton TL, Willett WC, Liu S, Manson JE, Stampfer MJ, Hu FB. Potato and french fry consumption and risk of type 2 diabetes in women. Am J Clin Nutr. 2006 Feb;83(2):284-90. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16469985

[2] Dong JY, Zhang L, Zhang YH, Qin LQ. Dietary glycaemic index and glycaemic load in relation to the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of prospective cohort studies. Br J Nutr. 2011 Dec;106(11):1649-54. Epub 2011 Sep 29. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22017823

[3] Kashket S, Zhang J, Van Houte J. Accumulation of fermentable sugars and metabolic acids in food particles that become entrapped on the dentition. J Dent Res. 1996 Nov;75(11):1885-91. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9003236

[4] 'Pack-a-day crisp habit' warning: in BBC News. [online] 2006 September 21 [cited 2012 July 17]; http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/5367822.stm

[5] วันทนีย์ เกรียงสินยศ. กินอย่างไร เมื่อโคเลสเตอรอลในเลือดสูง: ในนิตยสารหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] 31 พฤษภาคม 2548 [เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2555]; http://www.doctor.or.th/article/detail/1308

[6] Ratnayake WM, Hollywood R, O'Grady E, Pelletier G. Fatty acids in some common food items in Canada. J Am Coll Nutr. 1993 Dec;12(6):651-60. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8294720

[7] Remig V, Franklin B, Margolis S, Kostas G, Nece T, Street JC. Trans fats in America: a review of their use, consumption, health implications, and regulation. J Am Diet Assoc. 2010 Apr;110(4):585-92. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20338284

[8] สิริมนต์ ชายเกตุ. ขนมเด็กกับฉลากโภชนาการ. J SWU Sci. 2008;24(2):125-136. [ออนไลน์] 2551 [เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555]; http://ejournals.swu.ac.th/index.php/ssj/article/view/423

[9] Brown IJ, Tzoulaki I, Candeias V, Elliott P. Salt intakes around the world: implications for public health. Int J Epidemiol. 2009 Jun;38(3):791-813. Epub 2009 Apr 7. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19351697

[10] วิทิต วัณนาวิบูล. มันฝรั่ง – อาหารหลักของชาวยุโรป: ในหมอชาวบ้าน. [ออนไลน์] [เข้าถึงเมื่อ 18 กรกฎาคม 2555]; http://www.doctor.or.th/article/detail/5612

[11] Potato nutrition handbook: in potatoes goodness. [online] [cited 2012 July 18]; http://www.potatogoodness.com/Content/pdf/PPNHandbook_Final.pdf

[12] Fiber Content of Common Foods - Fiber Calculator: in GlobalRPH. [online] 2012 July 7 [cited 2012 July 18]; http://www.globalrph.com/fiber_content.htm

[13] Lofstedt RE. Science communication and the Swedish acrylamide "alarm". J Health Commun. 2003 Sep-Oct;8(5):407-32. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14530144

[14] Murkovic M. Acrylamide in Austrian foods. J Biochem Biophys Methods. 2004 Oct 29;61(1-2):161-7. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15560932

[15] Zhang MA, Chen FH, Huang ZY, Zhang XC. Elaidic acid enhanced the simultaneous neurotoxicity attributable to the cerebral pathological lesion resulted from oxidative damages induced by acrylamide and benzo(a)pyrene. Toxicol Ind Health. 2011 Aug;27(7):661-72. Epub 2011 Apr 21. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21511896

ตอนที่ 3

[1] สิริมนต์ ชายเกตุ. ขนมเด็กกับฉลากโภชนาการ. J SWU Sci. 2008;24(2):125-136. [ออนไลน์] 2551 [เข้าถึงเมื่อ 20 กรกฎาคม 2555]; http://ejournals.swu.ac.th/index.php/ssj/article/view/423

[2] Havermans RC, Giesen JC, Houben K, Jansen A. Weight, gender, and snack appeal. Eat Behav. 2011 Apr;12(2):126-30. Epub 2011 Jan 25. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21385642