

๕ นาที่กับคลินิกน้ำสะอาด น้ำอัดลม

๒๙/๐๘/๕๗

สวัสดีค่ะท่านผู้ฟัง กลับมาพบกันอีกครั้งนะคะกับรายการห้านาทีกับคลินิกน้ำสะอาด

ถึงแม้ช่วงนี้ฝนจะตกบ่อยๆเพราะเข้าฤดูฝนแล้ว แต่อากาศก็ยังคงร้อนอยู่ในบางวัน และในสภาวะที่อากาศร้อน สิ่งที่ดีเป็นพิเศษคงไม่พ้น “น้ำอัดลม” ท่านผู้ฟังทราบไหมคะว่าน้ำอัดลมมีส่วนประกอบอะไรบ้าง?

แน่นอนค่ะว่าส่วนประกอบหลักของน้ำอัดลมก็คือน้ำสะอาด โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นน้ำบาดาลที่ผ่านการกรองและฆ่าเชื้อด้วยคลอรีน ส่วนประกอบที่สำคัญตัวที่สอง คือ สารให้ความหวาน ได้แก่ น้ำตาลทรายหรือซูโครส โดยจะนำมาผสมกับน้ำแล้วต้มทำเป็นน้ำเชื่อมและกรอง นอกจากนี้ยังมีสารให้ความหวานตัวอื่น เช่น น้ำเชื่อมข้าวโพด

ส่วนประกอบตัวที่สาม คือ หัวน้ำเชื้อ ซึ่งเป็นส่วนผสมของสารที่ให้กลิ่นและสี กับกรดบางชนิด เช่น กรดมะนาว โดยจะนำหัวเชื่อมผสมในน้ำเชื่อม จากนั้นทำให้เย็นลง แล้วเติมส่วนประกอบที่สี่ คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยจะนำมาอัดลงในน้ำหวานที่ผสมไว้แล้ว

น้ำอัดลมที่มีจำหน่ายกันในตลาดแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ตามลักษณะเฉพาะของ กลิ่น สี และรสของผลิตภัณฑ์ ประเภทที่ ๑ น้ำอัดลมรสโคล่าหรือน้ำดำ น้ำอัดลมประเภทนี้ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อโคล่า ซึ่งมีคาเฟอีนที่สกัดจากต้นโคคาอยู่ด้วย สำหรับสีน้ำตาลเข้มนั้นส่วนใหญ่จะมาจากสีผสมอาหารที่เป็นสีของน้ำตาลเคียวไหม้

ประเภทที่ ๒ น้ำอัดลมที่ไม่ใช่โคล่า ได้แก่ น้ำอัดลมที่ปรุงแต่ง กลิ่น รส เลียนแบบน้ำผลไม้ ได้แก่ พวกน้ำส้ม น้ำเชียว น้ำแดง เป็นต้น น้ำอัดลมเหล่านี้ส่วนใหญ่แล้วจะไม่มีคาเฟอีน เนื่องจากไม่ได้ปรุงแต่งด้วยหัวน้ำเชื้อชนิดโคล่า

คุณค่าทางโภชนาการของน้ำอัดลมอยู่ที่น้ำตาล ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้ แต่ผู้ดื่มจะได้รับพลังงานเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีสารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าปล่อยให้ดื่มแต่น้ำอัดลมโดยไม่ได้ออกกำลังกายรับประทานอาหารเช้าครบตามหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารได้ และน้ำอัดลมยังอาจทำให้ท้องอืดได้เพราะเกิดก๊าซในกระเพาะอาหาร และสภาวะที่เป็นกรด จึงไม่เหมาะกับผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหารด้วย ข้อเสียอีกประการหนึ่งของน้ำอัดลมคือเป็นสาเหตุทำให้ฟันผุได้ เพราะน้ำอัดลมมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบในปริมาณมาก ทำให้สารเคลือบฟันบางลงและยังเป็นแหล่งอาหารชั้นดีของแบคทีเรีย

สำหรับคนที่ต้องการดูแลสุขภาพให้ดี น้ำอัดลมนั้นมีน้ำตาลมาก จนไม่อาจทำให้ลดความอ้วนได้ง่าย การดื่มน้ำอัดลมเพียง ๑ กระป๋อง จะได้รับพลังงานถึง ๑๕๐ กิโลแคลอรีเทียบเท่ากับพลังงานที่ใช้วิ่งรอบสนามฟุตบอลสองรอบ เพียงแค่ท่านผู้ฟังลดน้ำอัดลมก็จะง่ายที่จะควบคุมน้ำหนัก ถ้ายังลดน้ำตาลอย่างอื่นได้ก็ยิ่งควบคุมน้ำหนักได้ง่ายขึ้น

ของอร่อยในโลกนี้มีมากมายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ถ้าท่านผู้ฟังชอบน้ำอัดลมก็ต้องยอมรับว่ามีส่วนที่ต้องระวัง และควบคุม โดยดื่มให้น้อย รับประทานอาหารให้หลากหลาย และออกกำลังกายให้เพียงพอ นะคะ และอย่าลืมว่า การดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดเพียงพอ ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพเราได้แล้ว

สำหรับวันนี้ต้องขอลาไปก่อน
แล้วพบกันใหม่ในวันศุกร์หน้ากับรายการห้านาทีกับคลินิกน้ำสะอาด

สวัสดีค่ะ