

น้ำตาลและสารให้ความหวานแทนน้ำตาล

น้ำตาล (Sugar)

- น้ำตาลในเครื่องดื่ม เช่น กาแฟ นมอัดรส
- น้ำตาลในขนม เช่น ลูกอม (น้ำตาลทราย) แยม เยลลี่

สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (Artificial sweeteners)

- สารให้ความหวานไม่พหุพลังงานหรือน้ำตาลเทียม เช่น ไซลิทอล, สตีวียา (หญ้าหวาน), ซูราลิท
- สารให้ความหวานพหุพลังงานจำพวกน้ำตาลแอลกอฮอล์ เช่น มอลต์ดัก, ไอโซลูล, ซอร์บิทอล

คำแนะนำ

- ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน
- แม้ว่าน้ำจะปราศจากน้ำตาลแล้ว แต่การบริโภคน้ำมากเกินไปจะทำให้ไตทำงานหนักและอาจส่งผลต่อสุขภาพเนื่องจากมีปริมาณของน้ำตาลกลูโคสและฟรุกโตส
- สตีวียา (หญ้าหวาน) เป็นสารให้ความหวานที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภค ควรบริโภคไม่เกิน 4 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม/วัน

ข้อมูล วันที่ 27 ตุลาคม 2563

ที่มา : อ. นม และ อ. นมอัดรส

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ คลินิกสุขภาพไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

ติดตามข้อมูลได้ที่

Facebook: chulalongkornhospital
Twitter: chulalongkornhospital
LINE: chulalongkornhospital

02-254-8000 ต่อ 0