



## ชานมไข่มุก..กับทุกวัยที่คาดไม่ถึง



### “ชานมไข่มุก” เป็นเครื่องดื่ม

สุดฮิตอย่างหนึ่งของคนทุกเพศทุกวัย มีขายแพร่หลายตั้งแต่ในห้างสรรพสินค้า ชั้นนำ จนกระทั่งริมสองฝั่งถนน เป็นเครื่องดื่มเย็น มีหลากหลายรสชาติให้เลือกสรร ทั้งกาแฟและชาผสมผลไม้ต่างๆ นอกจากหอมหวานยัง “เคี้ยว” ได้เพลิน และสนุกปาก ราคาตั้งแต่ 20 บาทจนถึงหลายร้อยบาท “ผู้บริโภค” บางรายนิยมดื่มวันละแก้ว บางรายหลายแก้วต่อวัน จนลิ้มคำนี้ถึง “ภัยร้าย” ที่แฝงตัวมานั้นคือ “โรคอ้วนง่าย” และ “แก่เร็ว”

เนื่องจากส่วนผสมหลักของชานม ประกอบด้วยชา ครีมเทียม น้ำตาลทราย นมข้นหวาน ไข่มุก และผงเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่แต่งกลิ่น อาทิ กลิ่นแอปเปิ้ล ส้ม องุ่น ลิ้นจี่ และอื่นๆ จึงเป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลและไขมันสูงซึ่งสมองของคนเรานั้น หากถูกกระตุ้นด้วยความหวาน ไขมัน เค็ม จะชอบใจ และ

เข้าใจว่าอาหารนั้นอร่อย เมื่อเกิดความอร่อยก็ยิ่งทำให้อยากจะหารับประทานบ่อยๆ ยิ่งถ้ามี “กาแฟอิน” ผสมอยู่ ก็ยิ่งทำให้สมองติดใจได้ง่ายขึ้นไปอีก

เรียกได้ว่าความหวาน-มัน และกาแฟอินในชานมไข่มุก “เล่นกล” หลอกให้สมองติดใจ ยิ่งมีการโฆษณาชวนเชื่อว่าเป็นเครื่องดื่มสุขภาพ ก็ยิ่งอันตรายสำหรับคนที่ต้องการ “ลดน้ำหนัก” เพราะเมื่อเกิด “ความเชื่อ” ที่ผิดๆ ก็ส่งผลให้ผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยเลือกดื่มชานมไข่มุกแทนการรับประทานอาหาร เนื่องจากคิดว่าจะช่วยลดน้ำหนักได้

ทั้งที่แท้จริงแล้ว การรับประทาน “เกาเหลา” ทั้งขาม ยังอ้วนน้อยกว่าการกินชานมไข่มุก 1 แก้วด้วยซ้ำไป เนื่องจากปริมาณแคลอรีในชานมไข่มุกแต่ละแก้วแตกต่างกันออกไป ตั้งแต่ 200 กิโลแคลอรี ถึง 400 กิโลแคลอรี แต่ที่เด็ดไปกว่านั้นคือปริมาณน้ำตาล ที่มีตั้งแต่ 8 ช้อนชาต่อแก้ว ไปจนถึง 11 ช้อนชาต่อแก้ว

ซึ่งโดยทั่วไปแล้ว ในหนึ่งวันเราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชาสำหรับผู้หญิง และ 9 ช้อนชาสำหรับผู้ชายอีกทั้งไขมันอิ่มตัวจากนมที่ใส่รวมอยู่

ก็มีปริมาณไม่น้อย บางสูตรใช้ “ครีมเทียม” ซึ่งมี “ไขมันทรานส์” ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพยิ่งกว่าไขมันชนิดอื่น นอกจากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด “โรคหลอดเลือดหัวใจ” ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งอีกด้วย

ส่วน “เม็ดไข่มุก” ที่ผู้บริโภคหลายคนต่างเพเลิดเพลินกับการ “เคี้ยว” ด้วยความรู้สึกหนึบๆ หนึบๆ ก็คือ “แป้ง” เพราะทำจาก “มันสำปะหลัง” นำมาต้มกับ “น้ำตาล” ให้ “แคลอรี” แตกต่างกันไปแต่ละสูตร ตั้งแต่ 2-4 กิโลแคลอรีต่อเม็ด อีกทั้งยังไม่มีคุณค่าทางอาหาร ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน แร่ธาตุ หรือสารต้านอนุมูลอิสระใดๆ เลย

สรุปก็คือ เครื่องดื่มยอดฮิตชนิดนี้เป็นสูตรสำเร็จที่ไม่ก่อให้เกิดมรรคผลอย่างอื่น นอกจากผลลัพธ์ 3 ประการ คือ อ้วน แก่ และเสพติด!!! รู้แบบนี้แล้ว ถ้ายังอยากเสียเงินเสียทองเพื่อหาโรคร้ายใช้เจ็บมาใส่ตัวก็ตามใจ!!!

\*\*\*\*\*

ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา//www.sanook.com

