Bangpoo Post

bangpoocities | @bangpoo | www.bangpoocity.com | bangpoocity@hotmail.com

ฉบับที่ 12/2565 ประจำเดือน ธันวาคม พ.ศ.2565 Free copy

รู้ไว้ก่อนเติมหวาน

จากข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2562 พบว่า โดยเฉลี่ยในแต่ละวันคนไทยดื่มเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลกว่า 3 แก้ว ซึ่งจริง ๆ แล้ว ร่างกายของเราไม่จำเป็นต้องได้รับน้ำตาลจากเครื่องดื่ม เนื่องจากน้ำตาลที่เติมในเครื่องดื่มทุกชนิดจัดเป็น “พลังงานสูญเปล่า” เนื่องจากให้แต่พลังงานอย่างเดียว ไม่ให้สารอาหารหรือประโยชน์ใด ๆ กับร่างกาย

สสส. และภาคีเครือข่าย จึงชวนลดการรับปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม ด้วยการแนะนำเกณฑ์ระดับความหวานใหม่สำหรับเครื่องดื่มเย็น ทุกครั้งที่สั่งไม่ควรเกินระดับ 2 ไม่เกิน 2 ช้อนชา รวมถึง ไซรัป น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง หรือนมข้น

ซึ่งปริมาณน้ำตาลก้อน 1 ก้อน ก็จะเท่ากับ น้ำตาล 1 ช้อนชา ใน 1 วันไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา

ทั้งนี้น้ำตาล 1 ช้อนชา จะมีปริมาณเท่ากับ 4 กรัม แต่ถ้าไม่มีช้อนตวง แล้วใช้อุปกรณ์อื่นแทนจะกะ ๆ โดยประมาณได้กับ...

- ช้อนกาแฟ ประมาณ 1 ช้อน
- ถ้วยตวงเล็ก ประมาณขีดล่าง 5 cc ถ้าใส่น้ำเชื่อม ไซรัป นมข้น
- ช้อนแกง ประมาณ 1/3 ของช้อน
- ฝาขวดน้ำพลาสติก ประมาณ 1 ฝา
- ช้อนกินข้าว ประมาณ 1/3 ของช้อน

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู