

แก๊งเบบๆ จากโรคตตน้ำตาล

จากคอลัมน์ “หนุ่มสาวอีกครั้ง” ของ นพ. กฤษดา ศิรามพุช ในหนังสือพลอยแกมเพชร ฉบับวันที่ 15 มีค.2551

คุณเคยมีอาการอยากกินของหวานอยู่บ่อยๆ หรือรู้สึก “โหย” อยากได้เครื่องดื่มหวานๆ ซึ่ใจสักขวดไหมครับ

อาการเหล่านี้ไม่ใช่อาการของการ “หิว” ตามปรกติธรรมดาของร่างกาย หากแต่เป็นอาการหนึ่งของการติดคาร์โบไฮเดรต โดยเฉพาะ “น้ำตาลกลูโคส”

อันว่าอาหารจำพวกแป้งหรือคาร์โบไฮเดรตนี้มีกลไกที่ทำให้เราติดได้ 2 ประการคือ

1. เพิ่มสารสื่อประสาทโดพามีน ทำให้รู้สึกหยาเครียด เคลิบเคลิ้ม เป็นสุข นี่คืสาเหตุว่าทำไมเมื่อเครียดเราจึงอยากกินและกิน กิน กิน เพื่อให้หายเครียด
2. เมื่อมีน้ำตาลจำนวนมากเข้าสู่กระแสเลือด จะไปกระตุ้นฮอร์โมนอินซูลินให้พุ่งกระชูดขึ้น ซึ่งอินซูลินนี้ทำหน้าที่ลดระดับน้ำตาลในเลือด เมื่อสูงเกินไป ก็จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงมากจนรู้สึก “โหย” อยากได้น้ำตาลอีก กลายเป็นว่ายิ่งกินหวานก็ยิ่งอยากหวานมากขึ้น

กลไกทั้งสองนี้เองที่ทำให้เรา “ติด” โดยไม่รู้ตัว ถ้าขาดเมื่อไรจะมีอาการหงุดหงิด โดยไม่รู้สาเหตุ รู้สึกหุดหู่ อารมณ์ไม่ปรกติขึ้นมา หรือพูดง่ายๆ ก็จากสุขมากในตอนแรกที่ได้กินของหวานกลายมาเป็นทุกข์ถนัดหลังจากหมดฤทธิ์ของหวานแล้ว

น้ำตาลทำให้ซึ่มเสร้าถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ที่บอกกันมานานแล้วว่ากินหวานแล้วอารมณ์ดีนั่น อันที่จริงก็ถูกอยู่ครับ อย่างขนมตุรกีที่ชื่อ “เตอร์กีช ดีไลท์ (Turkish delight) นั่นปะไร กินแล้วทั้งเหนียวกรามค้าง และหวานแสบไส้ แต่เขาก็ยังว่าของเขา “ดีไลท์”

ซึ่งฤทธิ์แห่งความสุขของน้ำตาลนี้มีอยู่ในช่วงแรกเท่านั้นครับ ด้วยพลังแห่งการไปเพิ่มสารสื่อประสาทซีโรโทนิน ทำให้รู้สึกอารมณ์ดีเคลิบเคลิ้มด้วย

แต่หลังจากนั้น เมื่อยังคงยึดเย็ดความหวานให้แก่ร่างกายอยู่อย่างต่อเนื่อง มันจะทำให้ระดับซีโรโทนินสูงชันมาก เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน เหนื่อย และท้ายสุดคือซึ่มเสร้าแทน

เป็นอันว่าตอนนี้เปลี่ยนจาก “เตอร์กีชดีไลท์” เป็น “เตอร์กีชดีเพรส” เรียบร้อยแล้ว เมื่อดีเพรสหรือซึ่มเสร้าจนได้ที่แล้ว ก็ยังไม่หมดบาปเคราะห์จากน้ำตาลครับ

ด้วยว่าระดับน้ำตาลที่สูง ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินที่ช่วยจัดเก็บน้ำตาลนั้นหลั่งออกมามาก แล้วเลยพาลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเปลี่ยนจากที่สูงปรึ๊ดกลับดิ่งเหวลงมาต่ำกว่าระดับที่เหมาะสม ทำให้เกิด “น้ำตาลต่ำ (Hypoglycemic Symptoms)” ประกอบด้วยอาการเหนื่อย หมดเรียวแรง ไม่สดชื่น

และเมื่อประกอบกับภาวะที่สารสื่อประสาททำให้ซึมเศร้า แล้วผลลัพธ์ก็คือทำให้หุดหุดใจเหลือ
ประมาณ ในบางคนถ้าเป็นโรคจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลอยู่ ก็ต้องระวังผลข้างนี้ให้ดี
เพราะอาจทำให้มากถึงขั้นไม่อยากอยู่ในโลกได้

แต่ถ้าเป็นคนธรรมดาอย่างเราๆ ท่านก็จะทำให้รู้สึก “จิตตก” แล้วก็พานอยากกินของหวานเพิ่ม
เพื่อยกระดับอารมณ์ขึ้นมาให้ดีขึ้นอีก แต่ในที่สุดร่างกายก็กลับมาหุดหุดอีก ก็จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณการกิน
ให้มากขึ้นและกินบ่อยขึ้นทุกที่เหมือนกับยาเสพติด

ถึงตอนนั้นคุณก็เป็น “โรคติดน้ำตาล” โดยไม่รู้ตัวละครับ

น้ำตาลทำให้แก่เร็วทันใจ

เมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมาเองได้มีนักวิจัยชาวเยอรมันทดสอบหาปัจจัยที่จะทำให้สิ่งมีชีวิตอายุ
ยืนขึ้นกว่าอายุขัยเฉลี่ยทั่วไป โดยได้ทำการทดลองต่างๆ นานาในหนูทดลองชนิดหนึ่งพบว่า สิ่งที่ทำให้หนูน
มีอายุยืนที่สุด คือการจำกัดน้ำตาลครับ พบว่าทำให้อายุยืนขึ้นถึง 25 % ของอายุขัยเฉลี่ย

ซึ่งเมื่อเปรียบอายุขัยแบบหนูนๆ กับอายุขัยของคนแล้ว พบว่าทำให้มนุษย์อายุยืนขึ้นถึง 15 ปีเชียว
ครับ ไม่น้อยเลยนะครับ 15 ปีนี้ เพราะปัจจุบันอายุปีขัยเฉลี่ยของคนไทยก็อยู่ที่ราว 70-75 ปีอยู่แล้ว ได้เพิ่มมาอีก
15 ปีก็เกือบร้อยเชียวละครับ

ยิ่งถ้าเป็นคนญี่ปุ่น แถวโอกินาว่า ยิ่งดีใหญ่ เพราะอายุขัยเฉลี่ยปาเข้าไปตั้ง 80 กว่าปี ได้เพิ่มเข้าไป
อีก ก็เป็นร้อยกว่าปี แถมเป็นร้อยกว่าปีที่มีสุขภาพดีเสียด้วย

ตอนนี้เราก็ดูทราบกันแล้วว่าโรคติดน้ำตาลนั้นไม่ได้ทำให้คุณซึมเศร้าแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ทำ
ให้ “แก่เร็ว” ขึ้นด้วย

กลไกของน้ำตาลที่ทำให้แก่เร็วทันใจนั้นก็คือ กลไกที่มันไปเพิ่มระดับอนุมูลอิสระในเลือด ซึ่ง
เป็นที่รู้กันทางเวชศาสตร์อายุรวัฒน์ว่า อนุมูลอิสระเมื่อไปอยู่ที่อวัยวะใด ก็ไปทำให้อวัยวะนั้นๆ เสื่อมลงเร็ว

ดังนั้นเมื่อคุณเป็นโรคติดหวานต้องกินน้ำตาลกินแปรงอยู่เรื่อยๆ เสียแล้ว ก็ทำให้ระดับอนุมูลอิสระใน
เลือดไม่เคยลดลง เปรียบได้กับทำให้ร่างกายแช่อยู่ในอนุมูลอิสระตลอดเวลา อวัยวะต่าง ก็เสื่อมการทำงานลง แล้ว
ที่สุดมันจะไปเหลืออะไรละครับ นอกจาก “ความแก่” กับ “ความประหลาดใจ” ว่าเราแก่เร็วกว่าวัยได้อย่างไร
เลือก “หวาน” ให้ถูก ช่วยแก้ปัญหาได้

โรคติดน้ำตาลนั้นฟังๆ ก็เหมือนจะน่ากลัวอยู่ช่น้อย แต่ที่จริงแล้วน้ำตาลนั้นมีประโยชน์มหาศาล
ต่อร่างกายเรา เอาเป็นว่าพลังงานส่วนใหญ่ที่ร่างกายของเราสร้างให้ใช้ดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นก็มาจากการสลายน้ำตาล
กลูโคสนี้แหละครับ

แต่ที่นี้มันมากเกินไป นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังปล่อยของเสียออกมาเป็น “อนุมูลอิสระ
(free radical)” ด้วย ดังนั้นเพื่อให้ได้มีสุขภาพดีถึง 120 ปี จึงต้อง

1. เลือกชนิดของน้ำตาลให้ถูก
2. จำกัดปริมาณให้อยู่ในระดับที่ “เหมาะสม”

โดยอันติสจากกรปฏิบัติทั้งสองข้อนี้ จะทำให้เราห่างจากโรคน้ำตาลและพื้นอารมณ์ไม่สวิงสวย มากจนเกินไปด้วยครับ มาเริ่มกันที่การเลือกอาหารหวานสำหรับรับประทานให้ถูกชนิด โดยผมได้เลือกชนิดของอาหารที่เหมาะสมกับบ้านเรามาให้คุณลองเลือกรับประทานดูเมื่อเกิดอาการกระหายน้ำตาลขึ้นมาดังนี้ครับ

1. เมี่ยงคำ ซึ่งมีทั้งใบชะพลู หรือใบทองหลาง ซึ่งมีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินเอในใบพืชเหล่านี้ถูกดูดซึมได้ดีเมื่อเรารับประทานกับมะพร้าวคั่ว (ดังนั้นอย่าแอบกินแต่กุ้งแห้งอย่างเดียว นะครับ)

2. ถั่วลิสง ถั่วเหลือง อัลมอนต์ และธัญพืชต่างๆ (ที่ไม่ได้ปรุงรสด้วยน้ำตาล)

3. กล้วยหอมสุก 1-2 ลูก ด้วยว่ากล้วยหอมนี้มีแป้งน้ำตาลที่ไม่ได้ถูกดูดซึมเร็วนัก ทำให้ระดับอินซูลินในเลือดของคุณไม่ขึ้นพรวดพราด นอกจากนั้น ยังมีสารทริปโตเฟน (Tryptophan) ที่ช่วยทำให้คุณรู้สึกสบายใจอีกด้วย

4. แครอทหรือเซเลอรี่ หั่นเป็นแท่งจิ้มกับโยเกิร์ตไขมันต่ำ

5. แอปเปิ้ล ซึ่งเป็นเส้นใยแบบละลายน้ำได้ (Soluble fiber) อยู่มาก โดยเส้นใยชนิดนี้มีลักษณะเหมือนกับฟองน้ำที่สามารถดูดซับน้ำตาลที่สูงเกินไปและช่วยลดระดับอินซูลินในกระแสเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เลือกน้ำตาลผิด มีพิษถึงตาย

ทุกวันนี้คนไทยเราบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยปีละ 30 กิโลกรัม ซึ่งนับว่ามากโขอยู่ บางคนอาจปฏิเสธว่าคงกินไม่ถึงปานนั้น แต่อาหารประจำวันที่เรารับประทานมีน้ำตาลอยู่มากจนเราคิดไม่ถึงทีเดียว

เช่น น้ำผลไม้ซึ่งแม้จะยืนยันยืนยันว่าหวานจากธรรมชาติจริง แต่นั่นก็คือน้ำตาลประเภทหนึ่งที่กระตุ้นอินซูลินเช่นกัน บางท่านลดน้ำหนักเท่าใดแต่ยังไม่ลงก็ลองเลิกดื่มน้ำผลไม้แล้วกินแต่น้ำเปล่าดูสักเดือน จะเห็นน้ำหนักลดลงอย่างชัดเจน หรือน้ำอัดลม ชา กาแฟ โอวัลตินที่ดื่มอยู่ทุกวันก็ล้วนแล้วแต่ปรุงด้วยน้ำตาลทั้งสิ้น ถึงตอนนี้บางท่านอาจสงสัยว่าแล้วน้ำตาลเทียมใช้ได้หรือไม่ ก็ขอบอกว่าใช้ได้ครับ

แต่มีข้อที่ต้องระวังให้จงหนักคือน้ำตาลเทียมนั้นอย่าให้โดนความร้อนเด็ดขาด เพราะจะเปลี่ยนไปเป็นสารก่อมะเร็ง โดยเฉพาะท่านที่ใช้น้ำตาลเทียมชงกาแฟในน้ำร้อนหรือปรุงรสในอาหารร้อน นับเป็นการเสี่ยงอย่างมากทีเดียวครับ

ดูน้ำตาลแล้วอ่อนตัว

จะว่าไป “โรคติดน้ำตาล” นี้ก็ให้สังขรณ์แก่เราได้อย่างดีทีเดียวครับ ด้วยว่าเมื่อกินเข้าไปแรกๆ ก็ทำให้กระชุ่มกระชวย ชื่นหัวอกหัวใจหายเหนื่อย แต่พอได้รับมากเกินไป ต่อมาก็ทำให้เกิดภาวะหูดูซึมเศร้าได้ อารมณ์จากที่เคยขึ้นสูงกลับดิ่งเหวลงต่ำ เรียกว่า ถ้าตามใจปาก กินหวานๆ มาก ก็สุขแค่ชั่วยาม แล้วก็มาทุกข์ในภายหลัง

เหมือนกับชีวิตของเราที่เมื่อตะเกียกตะกายไขว่คว้าขึ้นไปจนสูงสุดเหนือนมนุษย์คนใดๆ แล้วถ้าถึงเวลาที่ต้องตกลงมา มันจะเจ็บหนักกว่าคนธรรมดา หรือความประมาทใน “สังขาร” ก็เช่นกัน หากมัวแต่พานคิดว่า การที่ “ยังไม่มีโรค” คือมี “สุขภาพดี” แล้วก็ใช้ชีวิตอย่างหมดเปลือก หากความสุขให้แก่ตัว อย่างเต็มทีนั้น เรียกว่าให้

ความสุขกับตัวเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แล้วท้ายที่สุดก็ต้องตกลงมาระทมทุกข์กับโรคที่รุมเร้าเมื่ออายุมาก แถมยังต้องอยู่กับโรคนานาพันธุ์พร้อมยาถุงโตไปอีกนับสิบๆ ปี อย่างนี้เป็นใครคงไม่อยากจะอยู่นานถึง 120 ปีเป็นแน่ มีแต่จะนับถอยหลังว่าจะพ้นทุกข์พ้นเคราะห์จากโลกนี้ไปเมื่อไรมากกว่า

ดังนั้นก่อนจะรับประทานอะไรหรือทำสิ่งใดในชีวิต ขอให้ตรองดูสักนิดว่า **“ทำแล้วสุขตอนนี้ แต่ไปทุกข์ถนัดในภายหลังหรือเปล่า”**