

จริงหรือไม่...ตีมนมเปรี้ยวช่วยลดความอ้วน ?

โดย นางสาวรุชานา ยาชะรัต
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หุ่นดี...รูปร่างดีเป็นสิ่งที่หลายๆคนปรารถนาไม่ว่าจะอยู่ในเพศใด หรือวัยใดก็ตาม เพราะจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการมีรูปร่างที่ดีแค่การออกกำลังกายอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ การกินก็สำคัญเหมือนกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “หุ่นสวยเริ่มต้นที่ปาก” การกินอาหารที่มีประโยชน์ครบทั้ง 5 หมู่ควบคู่กับการออกกำลังกายจึงยิ่งทำให้มีหุ่นดี สุขภาพดี แต่อาหารบางชนิดก็ยังมีข้อกังขาว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือเปล่า อย่างเช่น “นมเปรี้ยว” ซึ่งนมเปรี้ยวถือเป็นนมที่ดื่มง่ายและถูกปากคนทุกเพศทุกวัยมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในหมู่สาวๆ ที่กลัวอ้วน อยากลดน้ำหนัก อีกทั้งพ่อแม่ก็นิยมซื้อให้ลูกดื่มเพราะเด็กดื่มง่าย อร่อย และเข้าใจว่ามีประโยชน์เหมือนตีมนมสด แถมยังเข้าใจว่าดื่มแล้วไม่อ้วนอีกด้วย ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการเห็นภาพโฆษณาที่ใช้นางแบบรูปร่างดี จึงชวนให้เชื่อว่าถ้าดื่มแล้วจะผอม หุ่นดีเหมือนนางแบบ

ก่อนอื่นมาทำความรู้จัก “นมเปรี้ยว” กันพอสังเขปดีกว่า ในภาษาอังกฤษมีชื่อเรียกว่า Yoghurt ทำมาจากนมโดยการใส่แบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส/ เอซิโดซิส/ สเตรปโตคอคคัส เทอร์โมฟิลลัส ใส่ลงไปหมัก จุลินทรีย์จะเพิ่มจำนวนมากขึ้น และทำปฏิกิริยากับน้ำตาลแลคโตส ซึ่งเป็นน้ำตาลธรรมชาติในน้ำนม เกิดกรดแลคติกที่มีรสเปรี้ยวได้นมที่มีลักษณะเป็นครีมข้นๆ เรียกว่า โยเกิร์ตชนิดธรรมชาติ แต่ในบ้านเรานิยมเติมน้ำตาล น้ำเชื่อม ผลไม้เชื่อมลงไป หรือทำให้เหลวแล้วเติมน้ำตาล และแต่งรสผลไม้เป็นนมเปรี้ยวชนิดดื่มมันเอง ซึ่งประโยชน์ของนมเปรี้ยว คือ มีโปรตีนสูง โปรตีนเป็นสารอาหารที่ดีสำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะอาหารโปรตีนสูงส่วนใหญ่จะทำให้อยู่ท้อง อิ่มนาน ไม่หิวบ่อย จึงช่วยลดการกินระหว่างวันได้ มีแคลเซียมและแร่ธาตุสูง ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการและซ่อมแซมกระดูก ตัวจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวยังเป็นตัวการสำคัญในการสังเคราะห์วิตามินเค ซึ่งช่วยในการแข็งตัวของเลือดเมื่อมีบาดแผลจะทำให้เลือดแข็งตัวเร็ว และนมเปรี้ยวยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น โดยจุลินทรีย์ในนมเปรี้ยวเป็นตัวการสำคัญในการกระตุ้นการผลิตเอนไซม์บริเวณตับอ่อนและกระเพาะอาหารซึ่งช่วยในเรื่องของการย่อยและยังทำให้ลำไส้ใหญ่ขับกากอาหารออกมาได้ดีขึ้น และนมเปรี้ยวช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน เพราะมีจุลินทรีย์ “แลคโตบาซิลลัส” ซึ่งควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย ลดไขมันในเส้นเลือดและผนังเลือดได้ดี

หลายคนคงสงสัยกับข้อมูลที่หลากหลายบนอินเทอร์เน็ตเรื่อง นมเปรี้ยว ช่วยลดความอ้วน เพราะ บางแหล่งก็บอกว่าช่วย บางแหล่งก็บอกไม่ช่วย ดังนั้นต้องทำความเข้าใจก่อนว่า ในความเป็นจริงยังไม่มีการวิจัยได้ออกมารองรับข้อเท็จจริงที่ว่าดื่มนมเปรี้ยวทำให้ผอม ถึงแม้ว่าในความเป็นจริงนมเปรี้ยวจะไม่มีผลโดยตรงต่อการลดน้ำหนัก แต่มีส่วนช่วยในการย่อยและขับกากอาหาร สำหรับผู้ที่ดื่มเป็นประจำและลดอาหารจำพวกแป้งและไขมันลงก็จะทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติและรูปร่างดีได้นั่นเอง จึงอาจเป็นที่มาว่า อยากผอมต้องดื่มนมเปรี้ยว แต่อย่างที่กล่าวไปแล้วว่านมเปรี้ยวชนิดดื่มที่นิยมกันอย่างมากในปัจจุบันนั้น ส่วนใหญ่มีนมเป็นส่วนประกอบเพียงร้อยละ 35 - 50 และที่สำคัญนมเปรี้ยวชนิดดื่มเหล่านี้ รวมทั้งชนิดโลทที่ทำมาจากนมพร่องมันเนย มีน้ำตาลผสมสูงถึงร้อยละ 8 - 20 สูงกว่านมหวานอย่างมาก และสูงใกล้เคียงกับน้ำตาลที่เดียว ตัวอย่างเช่น ดื่มนมเปรี้ยว 1 กล่อง (180 มิลลิลิตร) จะได้น้ำตาล 3 ช้อนชา บางยี่ห้อน้ำตาลสูงถึง 7 ช้อนชา ในขณะที่ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำให้กินไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชาเท่านั้น ถ้าวันหนึ่งเราดื่มนมเปรี้ยวไป 2 กล่อง นั่นหมายความว่าวันนั้นเราหมดโควตาในการกินน้ำตาลจากแหล่งอื่นแล้ว จึงไม่ต้องสงสัยว่ายิ่งดื่มนมเปรี้ยวมาก วันละหลายกล่อง บางคนใช้ในการลดน้ำหนัก กินวันละ 3 กล่อง เราจะได้ปริมาณน้ำตาลสูงถึง 9 ช้อนชา แทนที่จะผอมลง กลับทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เพราะนมเปรี้ยวที่มีน้ำตาลสูงเหล่านี้ให้พลังงานพอๆ กับนมสดรสจืด และสูงกว่านมจืดพร่องมันเนย แต่มีโปรตีน แคลเซียม วิตามิน และแร่ธาตุอื่นเพียงครึ่งเดียว

สรุป “นมเปรี้ยว” นั้นดีต่อสุขภาพ ช่วยรักษาหุ่นได้ แต่ไม่ได้ช่วยให้ผอม หรือ ช่วยในการลดน้ำหนัก และถ้ากินเยอะเกินความจำเป็นของร่างกายก็จะได้รับน้ำตาลเกิน เป็นสาเหตุของโรคอ้วน โรคเบาหวานได้ ดังนั้นก่อนจะเลือกซื้อนมเปรี้ยวขอแนะนำให้อ่านฉลากโภชนาการแบบละเอียด โดยการเลือกซื้อ นมเปรี้ยว ให้เลือกชนิดที่มีส่วนผสมเป็นนมวัวสูง และมีน้ำตาลต่ำ จะได้ประโยชน์แบบเต็มที่กว่า โดยเฉพาะ นมเปรี้ยว ที่ใช้ความหวานจากธรรมชาติ ใช้หญ้าหวาน เพื่อทดแทนน้ำตาล ปราศจากไขมัน เป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อรักษาสุขภาพ หรืออีกหนึ่งวิธีคือ สังเกตเครื่องหมาย อาหารทางเลือกสุขภาพ ซึ่งเป็นเครื่องหมายสำหรับผลิตภัณฑ์ได้รับรองว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดภาวะโภชนาการเกินและโรคที่เกี่ยวข้อง

เอกสารอ้างอิง

ศิริพร อริยพุทธิรัตน์. (2561). *อยากผอม...ต้องดื่มนมเปรี้ยวจริงหรือ*. สืบค้น 7 มีนาคม 2565, จาก <https://www.thebangkokinsight.com/news/columnists/69350/>

ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2547). *เดือนสาวกลัวอ้วนนมเปรี้ยวไม่ช่วยให้ผอม*. สืบค้น 8 มีนาคม 2565, จาก <https://mgronline.com/qol/detail/9470000074599>

นมเปรี้ยว เครื่องดื่มมากคุณประโยชน์ ดื่มนมง่ายสบายท้อง. (2564). สืบค้น 8 มีนาคม 2565, จาก <https://www.pobpad.com>