บทความออนไลน์

วิทยาศาสตร์ชี้ กินไขมันไม่ทำให้รอบเอวหนา แต่น้ำตาลคือวายร้าย

เป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกผิดที่ทำให้รอบเอวหนาขึ้นหลังจากสวาปามความมันอร่อยของอะโวคาโด หรือกินหนังปลากรอบเคลือบไข่เค็มไปหมดถุง กระทั่งหม่ำคุกกี้ช็อกโกแลต หรือพาสต้าคาโบนาร่าคนเดียวหมดรวด

แต่นักวิทยาศาสตร์กำลังเร่งหาคำตอบว่าเกิดอะไรขึ้นในร่างกายเมื่อเรากินไขมัน หรือน้ำตาลในปริมาณมาก และในหลายมุมของโลก สองสิ่งนี้มักถูกนำมากินคู่กันเสมอ อาทิ โดนัท ที่นำแป้งมาทอดในน้ำมันท่วม ออกมาเป็นขนมแป้งเคลือบน้ำตาลที่ทั้งหอม หวาน มัน ทรงพลังชวนน้ำลายไหลยิ่งนัก

แต่ที่น่าสนใจคือมีหลักฐานจำนวนไม่น้อยเริ่มชี้แนะว่าเมื่อนำมาแยกบริโภคแบบโดด ๆ ไขมันกลับไม่ทำให้ตาชั่งเด้งดังที่คิด ในอีกแง่หนึ่งก็มีผลการศึกษาที่บ่งชี้ว่าการบริโภคน้ำตาลเพียงอย่างเดียวมีส่วนเกี่ยวกับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น

ไม่เพียงเท่านั้น จากการวิเคราะห์ไม่นานมานี้ยังพบอีกว่า**การดื่มน้ำหวาน อย่างน้ำอัดลม มีส่วนเกี่ยวข้องกับอัตราความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของการเสียชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ดื่มอย่างต่ำ 2 ครั้งต่อวันขึ้นไป**

Photo: imagenesmi

อารอน คาร์รอล (Aaron Carroll) ศาสตราจารย์ด้านกุมารเวชศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยการแพทย์อินเดียน่า (Indiana University School of Medicine) ได้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการกินไขมัน และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นไว้ในหนังสือ *'The Bad Food Bible: How and Why to Eat Sinfully.'* ว่า 'มีสิ่งหนึ่งที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับไขมัน นั่นคือการบริโภคไขมันไม่ได้ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในทางกลับกันอาจช่วยให้น้ำหนักลดลงด้วยซ้ำ' นั่นแปลได้ว่าอาหารมัน ๆ แสนอร่อยอย่างอะโวคาโด แซลมอนติดมัน หรือถั่วมัน ๆ ทั้งหลายอาจไม่แย่ดังที่คิด และหากคุณลดมันอยู่แบบ low-fat diet ที่เคยจ๊าบมาตั้งแต่ยุค 90's อาจถึงเวลาที่ควรกลับไปกิน 'มัน' บ้างแล้วล่ะ

Photo: Dunkin Donuts, Milford Steak House

คำตอบยังคงเป็นปริศนา

ในการระบุชัดเจนว่าน้ำตาลหรือไขมันกันแน่ที่เป็นตัวร้าย เป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ วิธีหนึ่งคือการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มคนกินอาหารไขมันต่ำ และกลุ่มคาร์โบไฮเดรตต่ำ

ครั้งแล้วครั้งเล่าของการศึกษา พบว่ากลุ่มที่ตัดไขมันออกจากสิ่งที่บริโภค ไม่เพียงแต่น้ำหนักไม่ลดแล้ว ยังไม่เห็นอีกด้วยว่าการตัดหรือลดไขมันมาก ๆ ดีต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ หรือช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคอย่างไร

ขณะที่กลุ่มคนที่บริโภคไขมันจำนวนมาก แต่ยังคงรับประทานคาร์โบไฮเดรตแบบผ่านกระบวนการขัดสี อาทิ ขนมปัง ซีเรียลรสหวาน และข้าวขัดสีในปริมาณควบคุมกลับน้ำหนักลด และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค

แต่หลักฐานที่ว่าน้ำตาลทำให้น้ำหนักเพิ่มนั้นยังไม่ชัดเจนถึงขนาดนั้น และยังต้องหาคำตอบที่ชัดเจนกันต่อ

ทั้งนี้มีการสังเกตจากผลศึกษาจำนวนมากที่ตีพิมพ์ในวารสาร The Lancet ที่นักวิทยาศาสตร์เปรียบเทียบคนกว่า 135,000 คน ใน 18 ประเทศ ถึงการกินแบบน้ำตาลต่ำและไขมันต่ำ ค้นพบว่าคนที่รับประทานอาหารแบบไขมันต่ำมีสิทธิ์ที่จะเสียชีวิตได้จากหลายสาเหตุ หนึ่งในนั้นคือเสี่ยงต่อโรคหัวใจต่าง ๆ ขณะที่ความเสี่ยงเหล่านั้นกลับต่ำลงในกลุ่มคนกินคาร์โบไฮเดรตต่ำ

นักวิทยาศาสตร์ผู้เขียนงานวิจัยการค้นพบนี้สรุปเอาไว้อย่างชัดเจนว่า **'คำแนะนำเรื่องโภชนาการ 5 หมู่ควรถูกนำมาพิจารณาใหม่อีกครั้ง'**

Photo: Taste of Home

แต่เกิดอะไรขึ้นเมื่อลดไขมัน

ผลสรุปข้างต้นสมเหตุสมผลไม่น้อย เนื่องจากโดยปกติ เมื่อเราลดการกินไขมัน คนจำนวนมากมักหันไปหาน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตมาทดแทน

งานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ทำการทดสอบกับผู้หญิงจำนวนเกือบ 50,000 คน เป็นเวลา 8 ปี โดยนักวิทยาศาสตร์กำหนดให้ครึ่งหนึ่งทำการไดเอตแบบไขมันต่ำ ไม่เพียงแต่ผู้หญิงกลุ่มนี้จะลดน้ำหนักได้น้อยนิดแล้ว ยังไม่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคหัวใจ

ปัญหาส่วนหนึ่งนั้นมาจากสิ่งที่เราเลือกบริโภคเมื่อเลี่ยงการกินมันนั่นเอง

Nutrition Facts

Serving Size 1 Tub (150g)

Amount per Serving	
Calories 110	Fat Cal 15
	%Daily Value
Total Fat 1.5g	**2%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 85mg	**4%**
Potassium 270mg	**8%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 14g	
Protein 6g	**12%**

Vitamin A 2%	•	Vitamin C 0%
Calcium 20%	•	Iron 0%
Vitamin D 15%		

Photo: Stonyfield

อาหารพร้อมรับประทานตามท้องตลาดที่เราเห็นฉลากแปะว่า ‘low-fat’ หรือ ‘ไขมันต่ำ’ นั้น มักเต็มไปด้วยน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตที่เสริมรสให้อร่อยขึ้นแทนที่ไขมัน อาทิ ซีเรียล กราโนล่าบาร์ โยเกิร์ต ที่หากอ่านฉลากจะเห็นได้ว่าปริมาณน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตนั้นสูงไม่น้อย แม้จะแทบไม่มีไขมัน

ขณะเดียวกัน ก็มีการศึกษาที่เสนอแนะว่าทั้งน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตนั้นมีส่วนต่อการทำให้รอบเอวหนาขึ้น จากการทบทวนงานวิจัยกว่า 50 ชิ้นที่ตีพิมพ์ในวารสาร Food and Nutrition Research พบว่าโดยปกติ ยิ่งกินแป้งขัดสีมาก ยิ่งน้ำหนักเพิ่มขึ้น

แม้จะมีการโฆษณาว่าผลิตภัณฑ์ ‘ไขมันต่ำ’ ช่วยให้น้ำหนักลด รอบเอวเล็ก หุ่นสลิมได้ แต่ความจริงแล้วสินค้าเหล่านี้อาจทำให้ตัวเลขบนตาชั่งสูงขึ้นเสียมากกว่าอาหารไขมันสูงที่มีคาร์โบไฮเดรตต่ำเสียอีกนี่สิ...

อ่านเรื่อง กินจนปากมันแผล็บ แต่น้ำหนักลดฮวบ ๆ อย่างนี้ก็มีหรือ คีโตเจนิก การกินไขมันเพื่อเผาผลาญไขมัน ได้ที่นี่

ภาพ: Shutterstock

พิสูจน์อักษร: *ลักษณ์นารา พักตร์เพียงจันทร์*

อ้างอิง:

- *www.businessinsider.com/blood-sugar-tracking-device-diet-health-fitbit-sano-diabetes-weight-loss-2018-1*
- *www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/CIRCULATIONAHA.118.037401*
- *www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/fulltext*
- *www.businessinsider.com/eating-fat-wont-make-you-fat-sugar-will-2018-7?*
- *www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/low-fat*
- *www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418611*

ที่มา https://thestandard.co/eating-fat-wont-make-you-fat-sugar/