

## อาหารว่าง ... เขี้ยว เหลือง ส้ม แดง

ศ. ทญ. ดร.สุตาดวง กฤษณาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 5 และ 12 ธันวาคม 2557

แบ่งอาหารว่างออกเป็น 4 กลุ่ม เขี้ยว เหลือง ส้ม และแดง ตามระดับความปลอดภัยและมีประโยชน์กับสุขภาพฟันและร่างกาย ดังนี้

กลุ่มที่หนึ่ง (สีเขี้ยว) แนะนำให้รับประทาน คือ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีน้ำตาลนอกเซลล์หรือน้ำตาลอิสระ (น้ำตาลที่ผ่านกระบวนการแปรรูปทางอาหาร) ที่จะทำให้ฟันผุ และมีไขมันและเกลือต่ำ ได้แก่

- น้ำเปล่า เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ ชา นม) ที่ไม่เติมน้ำตาล โยเกิร์ตถ้วยที่ไม่เติมน้ำตาล
- ผลไม้สด ผักสด เช่น แครอท แตงกวา สลัดผัดน้ำใสหรือไขมันต่ำ
- กลุ่มแปรรูปแปรรูปแต่น้อยชนิดจืด เช่น ขนมปัง ขนมปังอบกรอบ แครกเกอร์ชนิดจืด (แนะนำชนิดโฮลวีท) ข้าวโพดต้ม มันต้ม เผือกต้ม ถั่วต้ม ฟักทองนึ่ง อาหารเข้าซีเรียลที่ไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำตาลต่ำ เช่น weetabix, shredded wheat
- กลุ่มโปรตีนที่มีน้ำตาล ไขมัน เกลือไม่สูง เช่น ข้าวเหนียวหมูบึ่ง ไก่ย่าง (เลือกที่ไม่ติดมัน) ไข่ต้ม ขนมจีบ ซาลาเปา/ขนมปัง/แซนวิช/เครป/โตเกียวไส้คาว เช่น ไส้ไข่ ผัก หมู ทูน่า แฮมชีส หมูหยอง ถั่วต้ม ถั่ว เมล็ดธัญพืช เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ลูกเดือยอบชนิดจืดหรือคลุกเกลือ

กลุ่มที่สอง (สีเหลือง) รับประทานได้บางเป็นบางครั้ง ได้แก่

- เครื่องดื่ม (ชา กาแฟ ชา นม โยเกิร์ตชนิดดื่ม) โยเกิร์ตถ้วยชนิดน้ำตาลต่ำ ดูที่ส่วนประกอบมีน้ำตาลเติมไม่เกิน 5%
- น้ำผึ้ง น้ำผลไม้สด 100% ที่ไม่เติมน้ำตาล ผลไม้แปรรูปที่ไม่เติมน้ำตาลหรือน้ำตาลต่ำ เช่น ลูกเกด ถั่วตากไม่ผสมน้ำผึ้ง
- กลุ่มแปรรูปที่ไม่หวานจัด เช่น ขนมปังแข็ง แพนเค้ก ขนมไทยที่ไม่หวานจัด เช่น ขนมตาล ขนมกล้วย ขนมฟักทอง ถั่วแปบ ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้ม เต้าส่วน

กลุ่มที่สาม (สีส้ม) พยายามหลีกเลี่ยงให้รับประทานกันบ้าง แบบนานๆ ที หรือรับประทานในปริมาณแต่น้อย ได้แก่

- เครื่องดื่มโดยทั่วไปที่มักจะเติมน้ำตาลมาก เช่น ชา กาแฟ นมเปรี้ยว น้ำผลไม้/สมุนไพรมผสมน้ำตาล
- ผลไม้ ผัก แปรรูปที่เติมน้ำตาล/ไขมัน/เกลือสูง เช่น แยมผลไม้ กล้วยเชื่อม กล้วยแขก กล้วยตากผสมน้ำผึ้ง สาหร่ายย่าง/ทอด
- กลุ่มแปรรูปที่เติมน้ำตาลมาก เช่น ซาลาเปา/ขนมปัง/แซนวิช//เครป/โตเกียวไส้หวานโดยทั่วไป ซีเรียลบาร์ อาหารเข้าซีเรียลรสหวาน ขนมไทยที่หวานจัด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน หม้อแกง รวมไปถึงไอศกรีมนมสด/โยเกิร์ตแข็ง ไอศกรีมผลไม้/เชอร์เบต และช็อคโกแลตแท่งที่มีคุณภาพ
- กลุ่มโปรตีนที่มีเกลือสูง เช่น ปลาเส้น ถั่ว/เมล็ดธัญพืชอบรสจัดจ้าน

กลุ่มสุดท้าย (สีแดง) อาหารขยะ ไม่ควรรับประทาน ประกอบด้วยแปรรูปทอดหรือเศษเนื้อผสมเครื่องปรุงรส หรือมีแต่น้ำตาลเป็นหลัก ได้แก่

- น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมถึงเครื่องดื่มหวาน เยลลี่ วุ้นแต่งกลิ่นผลไม้
- กลุ่มแปรรูปที่มีน้ำตาลและ/หรือไขมันสูง เช่น เบเกอรี่โดยทั่วไป ขนมเค้กหน้าครีม พัพพาย โดนัท คุกกี้ บิสกิต เวเฟอร์ ขนมปังหน้าเนยน้ำตาล/นมข้นหวาน ขนมถุงที่เป็นแปรรูปทอดปรุงรส เช่น มันฝรั่งทอด ขาไก่ คอร์นพัพ ข้าวโพดคั่วอบเนย รวมทั้งไอศกรีมโดยทั่วไป ลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่ ช็อคโกแลตคุณภาพต่ำ
- กลุ่มเนื้อสัตว์แปรรูปที่ผลิตจากเศษเนื้อคุณภาพต่ำผสมสารเคมี และเกลือสูง เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก โบโลน่า แฮมเบอร์เกอร์ นกเก็ต