เรื่องเด่นประจำฉบับ

ชาเขียวพร้อมดื่ม : เครื่องดื่มยอดนิยมที่ต้องระวังระดับน้ำตาล

ในยุคที่คนหันมาเอาใจใส่สุขภาพกันมากขึ้น กระแสการบริโภค "ชาเขียว" กำลังเป็นที่นิยมเพราะมีการกล่าวอ้างว่าชาเขียวมีสารโพลีฟีนอลที่เป็นแอนติออกซิแดนซ์ มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและโคเลสเตอรอล ป้องกันการเกิดเส้นเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง และการมีสารคาเทชินซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสามารถยับยั้งการเกิดมะเร็ง กระแสความนิยมดังกล่าวทำให้มีการนำชาเขียวไปใส่ไว้ในทุกผลิตภัณฑ์เพื่อให้สินค้าเป็นที่นิยม โดยผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มสำเร็จรูปก็เป็นสินค้าหนึ่งที่ได้รับความนิยมอย่างสูง ประกอบกับการโฆษณาประชาสัมพันธ์ สร้างค่านิยม ตลอดจนหยิบยกเฉพาะประโยชน์แค่บางส่วนทำให้การบริโภคเป็นไปตามกระแสมากกว่าคำนึงถึงคุณประโยชน์ที่ได้รับจากสินค้าอย่างแท้จริง

ตารางที่ 12 การเติบโตของตลาดชาเขียวพร้อมดื่มปี 2545 ถึง 2548

ปี	มูลค่า(ล้านบาท)
2545	250
2546	1,000
2547	3,400
2548(คาดการณ์)	6,000

ที่มา : ผู้จัดการรายสัปดาห์ ฉบับวันที่ 13-19 มิย.48

ตารางที่ 13 สัดส่วนประชากรและความถี่ในการบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจำแนกตามกลุ่มอายุ ปี 2548

การบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องที่มีรสหวาน	รวม	กลุ่มอายุ			
		6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
ไม่กิน	28.3	21.7	24.2	29.1	40.9
กิน	71.7	78.3	75.8	70.9	59.1
กิน 1-2 วัน/สัปดาห์	22.4	25.5	25.6	21.0	19.4
กิน 3-4 วัน/สัปดาห์	14.2	19.2	18.2	12.3	8.6
กิน 5-6 วัน/สัปดาห์	6.6	9.1	7.4	6.6	4.5
กินทุกวัน	28.5	24.5	24.6	31.6	26.6
รวม	100	100	100	100	100

ที่มา : การสำรวจพฤติกรรมการดูแลสุขภาพประชากร พ.ศ.2548 (พฤติกรรมการบริโภคอาหาร) สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มสำเร็จรูป

น้ำอัดลม บรรจุ 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 8-12 ช้อนชา
ชาเขียว บรรจุ 250-500 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 3-15 ช้อนชา
นมเปรี้ยว บรรจุ 80-500 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 4-14 ช้อนชา
น้ำผลไม้ บรรจุ 250-400 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 4-10 ช้อนชา
นมหวาน,นมถั่วเหลือง บรรจุ 250 มิลลิลิตร มีน้ำตาล 2.5-3 ช้อนชา

ที่มา : เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

คาเฟอีน 50-200 มิลลิกรัม กระตุ้นให้ไม่ง่วง กระปรี้กระเปร่า
คาเฟอีน 200-500 มิลลิกรัม อาจทำให้หัว เครียด กระวนกระวาย มือสั่น นอนไม่หลับ
คาเฟอีน 1000 มิลลิกรัม ทำให้กระสับกระส่าย หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย

"น้ำตาล 7 ช้อนชา ให้พลังงานประมาณ 150 แคลอรี่ เท่ากับพลังงานที่ใช้วิ่งรอบสนามฟุตบอลมาตรฐานราว 2 รอบ"

คนไทยนิยมบริโภคน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน

ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานของประชาชนทั่วไป ในปี 2548 พบว่า ประชาชนทุกกลุ่มอายุนิยมบริโภคเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 71.7 โดยกลุ่มอายุ 6-14 ปีบริโภคมากที่สุด คือร้อยละ 78.3 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 15-24 ปี ร้อยละ 75.8 และกลุ่มอายุ 25-59 ปี บริโภคร้อยละ 70.9 สำหรับกลุ่มที่บริโภคทุกวันมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 25-59 ปีบริโภคร้อยละ 31.6 รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปบริโภคร้อยละ 26.6 โดยเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่มีปริมาณน้ำตาลสูงสุด ได้แก่ น้ำอัดลม ชาเขียว ซึ่งเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปที่ได้รับความนิยมสูง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนบริโภคน้ำอัดลมเฉลี่ยประมาณ 50 ลิตรต่อคนต่อปี และดื่มชาเขียว 20 ลิตรต่อคนต่อปี ผลการสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์จำนวน 4,386 ตัวอย่าง ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ระหว่าง 18-23 เมษายน 2548 พบว่าในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาประชาชนร้อยละ 69.9 เคยดื่มชาเขียวพร้อมดื่มบรรจุขวดและเฉลี่ยบริโภคชาเขียวเฉลี่ย 3 ขวดต่อสัปดาห์

ความนิยมในการบริโภคเครื่องดื่มดังกล่าว ทำให้มูลค่าการตลาดของชาเขียวพร้อมดื่มมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นจาก 250 ล้าน ในปี 2545 เป็น 1,000 ล้านบาท ในปี 2546 และ 3,400 ล้านบาท ในปี 2547 และคาดว่าจะมีมูลค่าถึง 6,000 ล้านบาท ในปี 2548

ผลการสำรวจของเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน พบว่า การบริโภคอาหารต่าง ๆ ประจำวันทำให้คนไทยได้รับน้ำตาลประมาณ 18-20 ช้อนชาต่อวัน และเมื่อนิยมดื่มเครื่องดื่มสำเร็จดังกล่าวซึ่งมีปริมาณน้ำตาลค่อนข้างสูง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไทยมีการบริโภคน้ำตาลสูงขึ้นโดยเห็นได้จากการปริมาณการบริโภคน้ำตาล เพิ่มขึ้นจาก 13 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ในปี 2544 เป็น 29 กิโลกรัมต่อคนต่อปีในปี 2548

ชาเขียวพร้อมดื่มมี น้ำตาลและคาเฟอีนค่อนข้างสูง

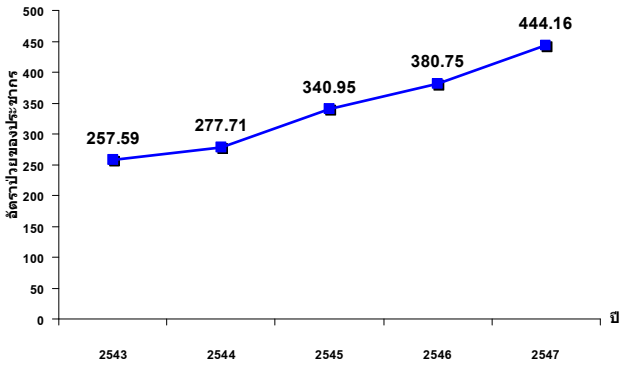
ผลการสุ่มสำรวจชาเขียว 12 ผลิตภัณฑ์ ที่วางจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป ของ สศช. พบว่า ชาเขียวขนาด 500 มิลลิลิตร มีน้ำตาลอยู่ในช่วง 6.25 - 15 ช้อนชาและมีปริมาณคาเฟอีนอยู่ระหว่าง 23.9 – 73.5 มิลลิกรัม ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจข้อมูลนมและเครื่องดื่มที่มีส่วนประกอบน้ำตาลของเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวานโดยชาเขียวบรรจุ 250-500 มิลลิลิตรจะมีน้ำตาล 3-15 ช้อนชา และผลการตรวจคาเฟอีนของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดลในปี 2548 พบว่า ชาเขียว 23 ผลิตภัณฑ์ขนาด 500 มิลลิลิตร มีคาเฟอีนเกิน 50 มิลลิกรัมต่อขวดร้อยละ 65 ของ

ตารางที่ 14 ปริมาณน้ำตาลและคาเฟอีนในชาเขียวขนาด 500 มิลลิลิตร 12 ผลิตภัณฑ์

	จำนวนผลิตภัณฑ์
ปริมาณน้ำตาล	
6-9 ช้อนชา	6
10-15 ช้อนชา	6
ปริมาณคาเฟอีน	
ต่ำกว่า 50 mg./100 ml.	7
50-73.5 mg./100ml.	5

ที่มา : จากการสุ่มสำรวจของ สศช.

แผนภูมิที่ 11 อัตราป่วยโรคเบาหวานต่อประชากรแสนคนปี 2543 ถึง 2547



ที่มา : สถิติสาธารณสุข ปี 2543-47 กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตภัณฑ์ที่สำรวจ ในขณะที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดระดับความเหมาะสมของการบริโภคว่าเด็กไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกิน 4 ช้อนชาต่อวัน และผู้ใหญ่ไม่ควรเกิน 6 ช้อนชาต่อการบริโภคน้ำตาลเกินอัตราที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน เบาหวาน และฟันผุ เพราะปริมาณน้ำตาลที่สูงจะทำให้ร่างกายหลั่งสารอินซูลินมากเกินจำเป็น และน้ำหวาน/น้ำอัดลมจะไปทำลายสารเคลือบฟัน ส่วนการบริโภคคาเฟอีนเกิน 200 มิลลิกรัมต่อวัน จะทำให้นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดหดตัว และทำให้น้ำตาลในเลือดสูง การบริโภคชาเขียวเป็นประจำจึงไม่เหมาะสำหรับเด็ก ผู้ป่วยโรคหัวใจ ผู้ป่วยไทรอยด์ และผู้ป่วยเบาหวาน

พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสมทำให้ปัญหาสุขภาพมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

การบริโภคน้ำอัดลมและเครื่องดื่มที่มีรสหวานเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้มีการบริโภคน้ำตาลเพิ่มขึ้น ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นจาก 257.59 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2543 เพิ่มเป็น 444.16 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2547 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 14.7 ต่อปี นอกจากนี้ จากการสำรวจของกองทันตสาธารณสุข พบว่า เด็กอายุ 6-8 ปี มีอัตราการเกิดโรคฟันผุร้อยละ 70.6 เด็กที่มีฟันแท้ขึ้นแล้วคืออายุ 9-12 ปี มีอัตราการเกิดโรคฟันผุร้อยละ 55 และอายุ 13-15 ปี มีอัตราการเกิดโรคฟันผุ 60.7 นอกจากนี้ การบริโภคน้ำหวานของเด็กทำให้เกิดการขาดสารอาหารเนื่องจากเด็กไม่รับประทานอาหารมื้อหลัก และโรคอ้วน

ประชาชนบริโภคโดยขาดข้อมูลที่พอเพียงต่อการตัดสินใจซื้อสินค้า

ผู้บริโภคยังเข้าใจว่าชาเขียวสำเร็จรูปมีคุณค่าเช่นเดียวกับชาชง โดยจากผลสำรวจของสำนักเอแบคโพลล์ พบว่า ผู้บริโภคเข้าใจว่าเขียวเป็นเครื่องดื่มสุขภาพถึงร้อยละ 50.8 นอกจากนี้ ผู้บริโภคยังไม่ทราบว่าชาเขียวมีคาเฟอีนผสมอยู่ร้อยละ 57.5 และไม่รู้ว่าปริมาณน้ำตาลเกินระดับที่ร่างกายควรได้รับร้อยละ 72.1 ซึ่งในความเป็นจริงการนำชาเขียวมาแปรรูปเป็นเครื่องดื่มสำเร็จรูปทำให้คุณค่าสารอาหารลดลงหรือหมดไป โดย รศ.ดร.วินัย ดะห์ลัน คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า หากเทียบปริมาณคุณค่าของสารที่อยู่ในชาเขียวระหว่างชาเขียวแบบชงกับชาเขียวแบบพร้อมดื่ม ในปัจจุบันพบว่า ปริมาณสารที่ส่งผลต่อสุขภาพในชาเขียวพร้อมดื่มมีน้อยกว่าทั้งปริมาณ ความเข้มข้นที่ต่ำกว่าเจือจางกว่า นอกจากนี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ให้ข้อมูลว่าชาพร้อมดื่มให้คุณค่าพอๆกับน้ำเปล่า และยังมีน้ำตาลทำให้เพิ่มแคลอรี่โดยไม่จำเป็น โดยพลังงานที่ได้จากชาเขียวพร้อมดื่มเป็นการให้พลังงานที่สูญเปล่าเช่นเดียวกับการดื่มน้ำอัดลม เพราะพลังงานที่ได้จากน้ำตาลเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว ไม่มีสารอาหารอย่างอื่นซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายไม่จำเป็นต้องได้รับพลังงานจากชาเขียว

นอกจากนี้ การกำกับดูแลให้ผู้ผลิตปฏิบัติตามกฎกระทรวงยังไม่เข้มงวด เช่น ประกาศเกี่ยวกับการแสดงปริมาณคาเฟอีนเป็นหน่วยมิลิกรัมต่อ 100 มิลลิกรัมด้วยอักษรสีเข้มเส้นทึบขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 2 มิลลิเมตรที่อ่านได้ชัดเจนอยู่ในกรอบพื้นที่สีขาวบริเวณเดียวกับชื่ออาหารหรือสินค้านั้น ผลการตรวจสอบพบว่ามีเพียงยี่ห้อเดียวที่ทำถูกต้องตามประกาศกระทรวง รวมทั้งการดูแลให้มีการโฆษณาที่ไม่เกินจริงหรือนำเสนอประโยชน์ด้านเดียว หรือจูงใจให้รางวัลจนบริโภคเกินไป ซึ่งจากสำรวจของสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ พบว่า เหตุผลที่ดื่มชาเขียวพร้อมดื่ม 5 อันดับแรก คือ ต้องการแก้กระหาย ชอบรสชาติ ต้องการให้ร่างกายสดชื่น/ตื่นตัว เชื่อว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย และอยากถูกรางวัล

สรุปและข้อเสนอแนะ

ประชาชนนิยมดื่มเครื่องดื่มสำเร็จรูป โดยเฉพาะน้ำอัดลมและชาเขียว ซึ่งมีปริมาณน้ำตาลและคาเฟอีนค่อนข้างสูง ในขณะที่ ยังมีความเข้าใจผิดว่าชาเขียวพร้อมดื่มมีคุณประโยชน์เช่นเดียวกับชาชง นอกจากนี้ ยังขาดความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของสินค้าว่ามีปริมาณน้ำตาลและคาเฟอีนสูง ดังนั้น การให้ข้อมูลและความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชน ทั้งจากการกำกับให้ผู้ผลิตปฏิบัติตามกฎกระทรวงเกี่ยวกับฉลาก การโฆษณาอย่างเคร่งครัด รวมทั้งควรมีการกำหนดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม แทนการกำหนดเป็นร้อยละของส่วนประกอบจะทำให้ผู้บริโภคสามารถตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าที่เหมาะสมกับราคาและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแทนการซื้อสินค้าตามการโฆษณาและการเข้าใจผิด ตลอดจนสนับสนุนให้ผู้ผลิตผลิตสินค้าที่คำนึงถึงสุขภาพและมีความหลากหลายเพื่อสร้างทางเลือกให้กับผู้บริโภค