

น้ำอัดลม Vs น้ำอัดลม (ปราศจากน้ำตาล) Sugar free Zero cal

หวาน = น้ำตาล 9-12 ช้อนชา

ส่วนผสมหลัก ได้แก่

- สีธรรมชาติ
- สารให้ก๊าซคาร์บอน
- สารควบคุมความเป็นกรด
- น้ำตาล
- วัตถุกันเสีย



หวาน = สารให้ความหวานแทนน้ำตาล

ส่วนผสมหลัก ได้แก่

- สีธรรมชาติ
- สารให้ก๊าซคาร์บอน
- สารควบคุมความเป็นกรด
- สารให้ความหวานแทนน้ำตาล (ซูคราโลสและเอซีซัลเฟม โพลีเทสซีม)

ข้อควรระวัง



- กินเป็นประจำติดน้ำตาล
- น้ำหนักเกิน โรคอ้วน
- ภูมิคุ้มกันตก
- แรกก่อนวัย
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- ตับอ่อนผลิตอินซูลินลดลง
- เสี่ยงโรคเบาหวาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



- กินเป็นประจำติดรสหวาน
- กระตุ้นให้หิวบ่อยขึ้น
- บริโภคมากไปอาจส่งผลกับสุขภาพ
- กลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เด็กอายุ ต่ำกว่า 2 ปี หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ที่เป็นไมเกรน ผู้ป่วยโรคลมชัก ควรหลีกเลี่ยง

องค์การอนามัยโลก (WHO) ไม่แนะนำให้คนทั่วไปใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล เพื่อควบคุมน้ำหนัก หรือลดความเสี่ยงการเกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคมะเร็งที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต

