“ต้นหญ้าหวาน” เทรนด์ใหม่ของคนรักสุขภาพ ให้ความหวานจากธรรมชาติ แต่ปราศจากแคลอรี่

การมีสุขภาพ พร้อมรูปร่างที่ดีเป็นสิ่งที่สาวๆ หลายคนปรารถนา ซึ่งคุณผู้หญิงทั้งหลายมักมีการดูแลรูปร่าง และควบคุมน้ำหนักที่แตกต่างกันออกไป ทั้งการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน รวมทั้งการอดอาหาร แต่หารู้ไม่ว่าการ “อดอาหาร” ที่เหล่าคุณผู้หญิงส่วนมากกำลังเผชิญอยู่นั้น นำมาซึ่งผลเสียต่างๆ อาทิ โรคกระเพาะอาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย และอารมณ์แปรปรวน เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นการทรมานร่างกาย แถมบางรายอาจเกิดโยโย่เอฟเฟคตามมาภายหลังอีกด้วย เพราะฉะนั้นการควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีอดอาหารจึงไม่ควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง หากแต่เราควรลองเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน รู้จักควบคุมอาหารให้ถูกต้อง เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดการกินอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง โดยเมื่อเร็วๆ นี้ ได้มีการทำการวิจัยและค้นพบ สารให้ความหวานที่สกัดจากธรรมชาติอย่าง “ต้นหญ้าหวาน” ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของผู้ที่รักสุขภาพ และผู้ที่ควบคุมน้ำหนักเป็นอย่างมาก

คุณสมบัติ วิจันทมุข ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริษัท มาลีสามพราน จำกัด (มหาชน) ได้กล่าวถึงสารให้ความหวานที่สกัดจากธรรมชาติอย่าง “ต้นหญ้าหวาน” ว่า จริงๆ แล้วต้นหญ้าหวานเป็นที่นิยมในประเทศทางฝั่งซีกโลกตะวันตกมานานหลายปี และนิยมบริโภคกันมากในกลุ่มคนรักสุขภาพ แต่ต้นหญ้าหวานเริ่มเข้าสู่ประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 จัดเป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่ง โดยเมื่อนำต้นหญ้าหวานมาสกัด จะได้สารสกัดจากธรรมชาติที่สำคัญ ที่เรียกว่า **สตีวิออลไกลโคไซด์ (Steviol glycosides) หรือ สตีเวีย (Stevia)** มีคุณสมบัติสามารถให้ความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 200-300 เท่า แต่ไม่ให้พลังงาน เพราะไม่มีส่วนประกอบของคาร์โบไฮเดรต ที่ร่างกายสามารถใช้เป็นพลังงานได้ จึงปราศจากแคลอรี่ ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง แต่กลับช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคอ้วน และโรคหัวใจ รวมถึงผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เพราะช่วยลดไขมันในร่างกายและในเส้นเลือด

ด้านผลงานวิจัยของทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ยังกล่าวเสริมว่า สารสกัดจากต้นหญ้าหวานมีความปลอดภัยในทุกๆ กรณี โดยค่าสูงสุดที่กินได้อย่างปลอดภัยคือ 7,938 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ซึ่งสูงมาก เทียบเท่ากับการผสมในเครื่องดื่มหรือกาแฟถึง 73 ถ้วยต่อวัน โดยปรกติคนส่วนใหญ่ดื่มกาแฟกันประมาณ 2-3 ถ้วยเท่านั้น ซึ่งการใช้ต้นหญ้าหวานอย่างปลอดภัย คือ ประมาณ 1-2 ใบต่อเครื่องดื่ม 1 ถ้วย ถือเป็นปริมาณที่เหมาะสม และไม่หวานมากจนเกินไป สารสกัดจากต้นหญ้าหวานนี้ สามารถใช้บริโภคแทนน้ำตาลได้ และสามารถทานได้ทุกเพศทุกวัย

ทั้งนี้ ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ขึ้นทะเบียนให้สารสกัดธรรมชาติจากต้นหญ้าหวาน อย่าง**สารสตีวิออลไกลโคไซด์ (Steviol glycosides) หรือ สตีเวีย (Stevia)** สามารถบริโภคแทนน้ำตาลได้ เพราะมีความปลอดภัยสูง ไม่เป็นอันตราย หรือมีผลข้างเคียงใดๆ โดยได้มีการนำไปใช้ในด้านอุตสาหกรรมต่างๆ อย่างเครื่องดื่ม ซึ่งช่วยสร้างความแตกต่างจากเครื่องดื่มแคลอรี่ต่ำทั่วไป ดังนั้นคุณผู้หญิงรักสุขภาพทั้งหลายที่กำลังมองหาตัวช่วยในการควบคุมน้ำหนัก หรือคุณผู้ชายที่ต้องการตัวช่วยในการควบคุมน้ำตาลในเลือด ลองเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารสกัดจากธรรมชาติอย่างสตีเวีย (Stevia) เป็นทางเลือกใหม่ เพราะนอกจากจะให้ความหวานจากธรรมชาติแล้ว ยังปราศจากแคลอรี่อีกด้วย