



## เชื่อหรือไม่ กินน้ำตาลเยอะจะเป็นคนซีโมโห หงุดหงิดง่าย



ความเชื่อนี้ ไม่ได้เป็นเพียงความเชื่อที่พูดกันเล่น ๆ เท่านั้น เพราะนักวิทยาศาสตร์มีการทดลองอย่างจริงจังเพื่อพิสูจน์ว่ากินน้ำตาลมากไปจะทำให้โง่โง่และหงุดหงิดง่ายจริง หนึ่งใน การทดลองนั้นก็คือการทดลองกับนักโทษในเรือนจำ

วิธีการทดลองมีอยู่ว่า ไม่ให้นักโทษกินน้ำตาลอย่างเด็ดขาด ดังนั้น อาหารที่ให้นักโทษรับประทานก็จะใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาล และใช้น้ำผลไม้แทนน้ำอัดลม เวลาผ่านไปสามเดือน พบว่าสติการทะเลาะวิวาทของนักโทษลดลงถึง ๔๕%

สาเหตุที่ทำให้น้ำตาลกลายเป็นปัจจัยที่ทำให้คนเราหงุดหงิดง่ายขึ้น เป็นเพราะว่าเวลาที่เรากินน้ำตาลเข้าไปมาก ๆ น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสและถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ปริมาณน้ำตาลในเลือดก็จะสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว

กฎของร่างกายมีอยู่ว่าถ้ามีปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น สมองจะสั่งการให้หลังอินซูลินออกมาเพื่อปรับระดับน้ำตาลในเลือดให้ลดลง และตับอ่อนก็จะทำงานหนัก แต่ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้เครียด สมองก็จะส่งสัญญาณเตือนมาอีกและหลังฮอร์โมนอะดรีนาลินออกมา ถ้ามากเกินไปจะทำให้การควบคุมจิตใจไม่ปกติ เลือดร้อน โง่โง่ หงุดหงิดง่าย และก้าวร้าวอีกด้วย

พฤติกรรมก้าวร้าว โง่โง่คนเดียว เชื่อว่าเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาโดยไม่รู้ตัว และไม่รู้ตัวว่าเป็นผลที่อาจเกิดได้จากการกินน้ำตาลมากเกินไป ดังนั้น ถ้าเราปรับลดพฤติกรรมการกินหวาน ก็น่าจะเป็นผลดี ทำให้สภาพจิตใจเป็นปกติ สดใส และที่สำคัญช่วยลดอาการร่างกาย "ติดหวาน" จนเป็นที่มาของโรคในอนาคต

นับวันยิ่งเห็นโทษของการกินของหวานโดยเฉพาะน้ำตาล แม้ว่าความหวานจะทำให้อาหารที่อยู่ตรงหน้าอร่อยขึ้น แต่โทษของมันก็มีมากกว่าที่คิด ไหนจะทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และน้ำตาลในเลือดสูงแล้ว ยังทำให้เรารู้สึก โมโหง่าย หงุดหงิดง่าย ดังนั้น ต่อไปนี้ใครบอกว่ากินขนมหวานแล้วอารมณ์ดีขึ้น ต้องเปลี่ยนความคิดกันใหม่ เพราะอย่าลืมว่าของหวานทุกชนิดมักใช้น้ำตาลเป็นส่วนผสม ถ้ากินเยอะเกินไป จะกลายเป็นคนอารมณ์เสียได้

ดัดแปลงจาก “เชื่อหรือไม่? กินน้ำตาลเยอะจะเป็นคนขี้โมโห หงุดหงิดง่าย” เข้าถึงได้จาก <http://www.dekd.com/education/34875/> สืบค้นเมื่อ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๗.



**กินน้ำตาล ทำให้โห้ง่ายจริงหรือ?**