

เตือน 10 เมนูเด็ดเสี่ยงโรค

"อาหาร"!!! ถือเป็นหนึ่งใน "ปัจจัย 4" ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ ซึ่งตามหลักทั่วไปอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายต้องคุณภาพดี มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ ที่สำคัญคือต้องสะอาดและปราศจาก "สารพิษ" เจือปน อันจะก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่



"เมนูโปรด" ของใครหลายคน ถูกจัดเป็น "อาหารอันตราย" อย่างน้อยๆ 10 ชนิด

1. แฮมเบอร์เกอร์

เป็นอาหารประเภท "มีความเสี่ยงสูง" ระหว่างรอนำ "เนื้อ" มาใช้ปรุงทำให้มี "แบคทีเรีย" เกิดขึ้นได้สูง ทำให้จำเป็นต้องมีการใช้ "สารเคมีสีแดง" มาช่วยกำจัดเนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย นอกจากนี้แฮมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่ "สารปรุงรส" ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้



2. ฮอทด็อก

เป็นอีก "เมนูอันตราย" เพราะมีกระบวนการผลิตคล้ายแฮมเบอร์เกอร์ และ "ฮอทด็อก" ทั้ง หมดยังใส่ "สารไนไตรท์" เพื่อช่วยทำให้เนื้อยืดตัวและช่วยเติมสีกรอกให้เต็ม โดย "สารไนไตรท์" เป็นสารที่ทำให้เกิด "โรคมะเร็ง" ในกระเพาะอาหาร มะเร็งในเม็ดเลือด เนื้องอกในสมองและมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ

3. เฟรนช์ฟราย- มันฝรั่งทอด

เป็นอาหารที่มี "ความเป็นพิษสูง" โดยการทอด "เฟรนช์ฟราย" ใช้อุณหภูมิสูงทำให้มี "สารอะคริลิไมด์" ออกมา

4. ลูกกี

มีสัดส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้งและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น



5. พิซซ่า

"พิซซ่า" ประกอบด้วยอาหารที่มาจากการ "ตัดแต่งพันธุกรรม" ผิวหน้าแป้งพิซซ่า ที่อบปิ้งในอุณหภูมิสูง อาจมี "สารอะคริลิไมด์" เกิดขึ้น ขณะที่การเพิ่มหน้าพิซซ่า "เพ็พเปอร์อนิ" หรือเพิ่มหน้าไส้กรอกทำให้มีความเสี่ยงสูงจาก "ไนไตรท์" สารกันบูดและสารเคมีอื่นๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัวที่มีการเติมเข้าไปจากโรงงาน



6. น้ำอัดลม

สารสำคัญที่มีอยู่ใน "น้ำอัดลม" คือ "กรดกำมะถัน"(Phosphoric acid) ซึ่งมีความเป็นกรดสูงมาก กรดที่สะสมอยู่ในร่างกายทำให้ยากที่จะทำให้ร่างกายขับออกได้ และ "น้ำโซดา" ที่เป็นส่วนผสมประกอบอีกตัวของ น้ำอัดลมจะเป็นตัวชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก จนทำให้เกิด "โรคกระดูกพรุน"

ในน้ำอัดลม 1 กระป๋อง มี "น้ำตาลที่ไม่ให้พลังงาน" อยู่ 12 ช้อนชา ในน้ำอัดลมที่ช่วยลดน้ำหนัก ตัว หรือ Diet soda ที่ใช้ "น้ำตาลเทียมสังเคราะห์" (Artificial sweetener) เพิ่มความหวาน จะทำให้ร่างกาย กระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เพราะน้ำตาลสังเคราะห์ เหล่านี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติมาก ขณะที่ "สี" ที่ใช้เติมในน้ำอัดลม ยังเป็น "สารก่อมะเร็ง"



9. โดนัท

โดยเฉลี่ยแล้วจะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี ในโดนัท 1 ชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือ โซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ นอกจากนี้ โดนัทยังทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูง ซึ่งน้ำมันประเภทนี้จะทำให้มีกลิ่นหืนและมีสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้น ทำให้เกิดสารพิษและทำให้ร่างกายเมตาโบลิซึมช้าลง เป็นการคุกคามต่อสุขภาพที่ดี และยังเป็นสาเหตุทำให้ ผิวหนังเหี่ยวแห้ง

10. อาหารขบเคี้ยวยามว่าง

ในปัจจุบันมีการบริโภค "โปเตโต้ชิพ" กันมาก โดยน้ำมันที่ใช้ในการทอดโปเตโต้ชิพในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์ และทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารอะคริลิไมด์ (Acrylimides) ซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาทออกมา



7. ชีสไก่ทอด-เนื้อมั้ไรกระดูก

เป็นเมนูที่ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช้แล้ว การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไปจะ ให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมัน มี แป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรต อยู่สูง มีการเติมสารปรุงรส "MSG" ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ นอกจากนี้ "นักเก็ตชิคเก้น" บางอันจะมี "สารอะลูมิเนียม" ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตาโบลิซึมของร่างกายด้วย

8. ไอศกรีม

มีไขมันอยู่สูงมากเกินกว่า 50% ของ ไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มี คาร์โบไฮเดรตอยู่มากเกือบ 40% ของ คาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีน้ำตาลอยู่มากทำให้มีความกระหายน้ำตาล มากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้ง เต็มไปด้วยไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่ แปรรูปเปลี่ยน(Transfat) ไปจากธรรมชาติและ ยังช่วยเพิ่มพูนโคเลสเตอรอล ทำให้เส้นเลือด แดงใหญ่อุดตัน ทำให้มีสารอนุมูลอิสระใน ร่างกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุ ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง



รู้โทษของอาหาร เหล่านี้แล้ว ควรจะหลีกเลี่ยง แล้วหันไปรับประทานอาหารที่ดี และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ