

50 อาหารอันตรายต่อสุขภาพ (อาหารขยะ) ! เมนูโปรดทั้งน้านน T-T



อาหารอันตราย

เราทุกคนต่างรู้ว่า การรับประทานอาหารที่ดีต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ก็ยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ปฏิบัติตาม ดังนั้นผลที่ตามมาก็คือ ร่างกายที่อ่อนแอและมีแต่โรคภัยไข้เจ็บ ไม่แข็งแรงสมบูรณ์พอที่จะต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้อีกทั้งอาหารการกินในยุคปัจจุบันนี้ก็เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนอย่างมาก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วก็เป็นไปในทางที่ไม่ดีเท่าที่ควร เพราะอาหารการกินในปัจจุบันนี้มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่าง ๆ มากขึ้นจนน่ากลัว

คุณอาจจะรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการเลือกรับประทานอาหารของคุณ แต่นั่นมันก็ให้ผลดีกับคุณอย่างมากเลยทีเดียว เพราะคุณไม่ต้องมาเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายและทรมาณอยู่กับโรคที่คุณไม่ปรารถนาแน่นอนว่าคุณอาจไม่ชอบสักเท่าไรที่เมนูอาหารที่บอกดังต่อไปนี้ เป็นเมนูอาหารที่แสนอันตรายและเป็นเมนูสุดโปรดของคุณแทบทั้งสิ้น T-T แต่ก็อย่าวิตกกังวลไป...ใช่ว่าคุณจะรับประทานเมนูเสี่ยงอันตรายเหล่านั้นไม่ได้เสียเลยนาน ๆ ครั้งก็พอได้ แต่อย่าบ่อยก็แล้วกัน ^^

อาหารที่มีโทษต่อร่างกาย

1. **สเต็ก** คุณรู้หรือไม่ว่าการจะรับประทานสเต็กได้อย่างปลอดภัยนั้นต้องนำมาทำให้สุกเสียก่อน แต่ความสุขของสเต็กนั้นมีอยู่ 5 ระดับ ตรงนี้แหละคือประเด็นสำคัญ เพราะความร้อนจะช่วยให้เชื้อโรคที่แฝงมากับเนื้อสัตว์ได้ และมีความปลอดภัยลดหลั่นกันไปในแต่ละระดับ อย่างระดับที่ 1 ซึ่งเราจะเรียกว่า แรร์ (rare) เป็นระดับที่ถือว่าเสี่ยงต่อสุขภาพมากที่สุด เมื่อรับประทานเข้าไปอาจจะก่อให้เกิดโรคพยาธิและโรคเกี่ยวกับระบบการย่อยและทางเดินอาหารได้ เพราะระบบการย่อยของร่างกายคนเราไม่สามารถที่จะย่อยอาหารดิบ ๆ ได้ง่าย

ซึ่งกว่าร่างกายจะขับออกมาก็คงต้องใช้เวลาประมาณ 2 วัน คิดดูแล้วกันว่าร่างกายคุณจะทำงานหนักแค่ไหน ส่วนระดับ 2 ที่เรียกว่า มีเดียมแรร์ (medium rare) ระดับนี้จะสุกขึ้นมาหน่อย และระดับ 3 ที่เรียกว่า มีเดียม (medium) ซึ่งเป็นระดับที่สุกมากยิ่งขึ้นแต่ก็ยังดิบอยู่ คุณก็ยังคงเสี่ยงกับพยาธิและเชื้อโรคอยู่ดี ส่วนในระดับ 4 หรือ มีเดียมเวลล์ (medium well) โดยรวมแล้วระดับนี้เนื้อจะเริ่มสุกเกือบทั้งหมด ความปลอดภัยจะมีมากขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ดังนั้นคุณจึงไม่ควรเสี่ยงกับระดับเหล่านี้ แต่ควรหันมารับประทานในระดับ 5 หรือ เวลล์ดั้น (well don) แทน เพราะในระดับนี้เนื้อจะสุกทุกส่วนแล้ว และถือว่าเป็นระดับที่ปลอดภัยต่อร่างกายมากที่สุด แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์อยู่ดี เพราะขึ้นชื่อว่าอาหารย่าง ยังไงมันก็ก่อให้เกิดโรคร้ายกับคุณได้อยู่ดี เพราะฉะนั้นหากคุณอยาก



รับประทานเด็กก็ควรเลือกระดับที่ 5 และที่สำคัญไม่ควรรับประทานบ่อยมากนัก เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ได้



1. ไส้กรอก ตามท้องตลาดจะมีไส้กรอกอยู่หลายชนิด แต่ละชนิดก็มีส่วนผสมที่แตกต่างกันไป รวมไปถึงส่วนผสมที่เป็นวัตถุสังเคราะห์ที่รวมอยู่ด้วยหลายชนิด เช่น สารกันบูดที่มีไว้เพื่อยืดอายุของไส้กรอกให้นานยิ่งขึ้น, สารไนไตรท์ ที่ช่วยให้ไส้กรอกเหนียวนุ่ม หากรับประทานเข้าไปมาก ๆ ก็เกิดการสะสมในร่างกายจนคุณเป็นโรคมะเร็ง ได้แก่ มะเร็งในเม็ดเลือด มะเร็งในกระเพาะอาหาร มะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ และเนื้องอกในสมอง แต่ความอันตรายยังไม่หมดเพียงแค่นี้ เพราะอย่าลืมว่าไส้กรอกจะไม่สามารถขึ้นรูปเป็นแท่งยาว

ถ้าไม่มี “**ถุงหลอด**” แน่نونว่าเจ้าถุงหลอดนี้คงต้องไม่ธรรมดาแน่ เพราะมันผลิตมาจากคอลลาเจนสังเคราะห์ ซึ่งมีสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากมีไขมันเป็นส่วนประกอบอยู่มาก และเมื่อคุณนำไปย่างหรือปิ้งแล้วละก็ จะทำให้เกิดสารพิษที่น่ากลัวที่เรียกว่า “**อะคริลิไมด์**” (Acrylimides) ซึ่งก็เป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน คูสิ...แค่ไส้กรอกเมนูเดียว คุณก็ได้รับสารก่อมะเร็งมากมายแล้ว T-T



2. แฮมเบอร์เกอร์ คุณรู้หรือไม่ว่า แฮมเบอร์เกอร์นั้นอุดมไปด้วยเชื้อแบคทีเรียที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการทำ (รอเพื่อที่จะนำเนื้อแฮมเบอร์เกอร์เหล่านั้นมาปรุงแต่งรสชาติ) ทำให้เกิดการเน่าเสีย ผู้ผลิตบางรายจึงนิยมใช้สารเคมีบางชนิดเข้ามาช่วยในการกำจัดกลิ่น

และสีที่จะเปลี่ยนไปของเนื้อแฮมเบอร์เกอร์ ส่วนความอร่อยของแฮมเบอร์เกอร์ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่อันตราย เพราะความอร่อยนั้นมาจาก “**ผงชูรส**” นั่นเอง โดยสารเคมีที่มีอยู่ในผงชูรสจะทำให้คุณเวียนศีรษะ คอแห้ง เกิดอาการแพ้ และมันยังทำให้คุณอ้วนได้อีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองก็เป็นบ่อเกิดของโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารและอาจกลายเป็นโรคมะเร็งในเวลาต่อมาได้ ทางที่ดีคุณควรรับประทานมันให้น้อยลง หรือไม่รับประทานเลยก็ยิ่งดีต่อร่างกายของคุณ

3. เฟรนช์ฟรายส์ เมนูอุปสรรคความสวยของผู้หญิงอย่างแท้จริง ! ด้วยการทอดที่ต้องใช้น้ำมันเป็นจำนวนมาก มันจึงทำให้คุณอ้วนได้ไม่ยากนัก และการทอดมันฝรั่งนั้นจะต้องใช้ความร้อนสูง และเมื่ออยู่ในอุณหภูมิที่สูงแล้ว สารเคมีที่ชื่อว่า “**อะคริลิไมด์**” ก็จะปรากฏตัวออกมา ซึ่งเจ้าสารนี้มันเป็นสารก่อมะเร็ง อีกทั้งทั้งน้ำมันที่ใช้ทอดเข้าไปมาตลอดวัน จะทำให้เกิดการ “**ออกซิไดส์**” และทำให้เกิดสารปนเปื้อนในมันฝรั่งทอด และส่งผลเสียต่อสุขภาพของคุณ ทำให้ร่างกายได้รับสารก่อมะเร็งในที่สุด ถ้า

อยากกินจริง ๆ คุณควรซื้อมันฝรั่งมาทอดเองที่บ้านด้วยน้ำมันใหม่ก็ดูจะปลอดภัยขึ้นมาหน่อย



4. **พิซซ่า** อาหารที่ประกอบไปด้วยเนยหรือชีส หากรับประทานมาก ๆ ก็อาจทำให้อ้วนได้ง่าย ๆ แป้งที่นำมาใช้ทำก็เป็นแป้งขัดสีที่แทบจะไม่มีวิตามินและเกลือแร่หลงเหลืออยู่แล้ว ส่วนขั้นตอนการอบพิซซ่าที่ต้องใช้ความร้อนสูงยังทำให้เกิดสารพิษ “อะคริไลไมด์” ซึ่งมีอันตรายต่อร่างกาย อีกทั้งการเพิ่มส่วนผสมต่าง ๆ ลงไปบนหน้าพิซซ่าไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกหรือเบคอน รวมไปถึงไขมันต่าง ๆ ร่างกายก็ยังพบกับความเสี่ยงต่อสุขภาพสูงเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคอ้วน และโรคต่าง ๆ อีกมากมาย

5. **ไก่ทอด** ทราบหรือไม่ว่า การรับประทานไก่ทอดแต่ละชิ้น คุณจะได้รับพลังงานจากมันมากถึง 340 แคลอรีเลยทีเดียว อีกทั้งยังได้รับไขมันที่เกินขนาดจากไก่ทอดและแป้งขนมปังกรอบซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอ้วน และยังมีสารปนเปื้อนประเภทสารอะลูมิเนียมในไก่ทอด ที่เป็นอันตรายอย่างมากต่อระบบการทำงานของสมองและระบบเมตาบอลิซึมในร่างกาย



นอกจากนี้รสชาติที่กลมกล่อมก็อาจต้องแลกมาด้วยการปรุงรสด้วยผงชูรสที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อสะสมอยู่ในร่างกายมากขึ้นจนถึงระดับที่ไม่สามารถกำจัดออกไปได้ คราวนี้ล่ะ... โรคต่าง ๆ ก็จะถามหาคุณแล้ว และแน่นอน

โรคมะเร็งคือโรคแรกที่จะมาถามหาคุณ !



6. **เบคอน / แฮม** เบคอนหรือความจริงแล้วก็คือหมูสามชั้นติดมันที่ถูกสไลด์ให้เป็นแผ่นบางนั่นเอง แน่นอเน่ามันต้องอุดมไปด้วยไขมัน ไขมัน และไขมัน ! ที่คุณอาจมีสิทธิ์อ้วนได้แบบงง ๆ และคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดก็อาจอุดตันจนก่อให้เกิดโรคหัวใจได้โดยที่คุณไม่ตั้งใจ แกรมเบคอนยังมีส่วนผสมของดินประสิว ซึ่งอาจเปลี่ยนเป็น “สารไนโตรซามีน” สารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ด้วย ส่วนแฮมก็ใช้อย่างไร เพราะมีทั้งไขมัน สารกันบูด และสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นตัวก่อมะเร็ง เช่นเดียวกับเบคอนและไส้กรอก



7. **กากหมู** สิ่งที่คุณได้นอกจากความอร่อยมันก็คือไขมันล้วน ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะพวกมันจะเข้าไปเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น โรคความดันโลหิตสูงจนอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก โรคหลอดเลือดตีตัน และนำไปสู่สาเหตุการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และหัวใจวายในที่สุด นอกจากนี้ร่างกายของคุณยังเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งมดลูก มะเร็งลำไส้ มะเร็งทวารหนัก มะเร็งเต้านม และมะเร็งปอด ดูว่ามันน่ากลัวแค่ไหน !



8. **เนื้อวัว / เนื้อหมู / เนื้อไก่ / เนื้อปลา** ความจริงแล้วมนุษย์เราเป็นสัตว์กินพืชมาแต่ไหนแต่ไร ร่างกายจึงถูกออกแบบมาให้รองรับอาหารประเภทพืชผักผลไม้มากกว่าเนื้อสัตว์ แต่ใครจะ

สนใจ...ก็ในเมื่อเนื้อสัตว์ที่เรารับประทานอยู่นั้นอร่อยกว่าเห็น ๆ นั่นแหละคือสาเหตุของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่ตามมามากมาย เนื้อสัตว์นั้นเป็นอาหารอันตรายที่เราอาจคาดไม่ถึง เพราะพวกมันเป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยมของมนุษย์และเซลล์มะเร็ง และมีสารพิษต่าง ๆ มากมายที่ก่อให้เกิดอันตรายกับร่างกาย คุณรู้หรือไม่ว่าเนื้อสัตว์ที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้มันมีสารปนเปื้อนที่เป็นอันตรายอยู่มากแค่ไหน อย่างแรกเลยก็คือ สารเร่งเนื้อแดง สาเหตุของโรคหัวใจ, ยาปฏิชีวนะประเภทคลอแรมแฟนิคอล (Chloramphenicon) และยาในกลุ่มไนโตรฟูแลม (Nitrofurams) ที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีสารเคมีอื่น ๆ อีกมากมายที่เกิดขึ้นเองจากสัตว์ขณะที่พวกมันกำลังถูกฆ่า ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งด้วยเช่นกัน และเรื่องที่น่าตกใจกว่านั้นก็คือ **คนกลุ่มที่บริโภคเนื้อสัตว์เพียงอย่างเดียวนั้นจะมีอายุสั้นมากจนน่าตกใจ อย่างชาวเอสกิโมที่บริโภคเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลักก็มีอายุเพียง 27 ปีเท่านั้น !! ในทางกลับกันกลุ่มคนที่บริโภคแต่พืชผักผลไม้อย่างเดียว ล้วนมีอายุเฉลี่ยที่ยืนยาวราว 110 ปี !!** คราวนี้คุณ

พอจะเห็นถึงความแตกต่างของการบริโภคขึ้นมาบ้างแล้วหรือยัง ?



9. **เนื้อมด / หมูบด / ไก่บด / เนื้อปลาขูด** ในเนื้อมดสำเร็จรูปเหล่านี้จะมีสารบอแรกซ์เป็นส่วนผสมอยู่ เมื่อร่างกายได้รับสารบอแรกซ์สะสมมากเข้า อาการผิดปกติต่าง ๆ ก็จะมาแสดงออกมา ที่เห็นได้ชัดก็คือ คุณจะเบื่ออาหาร ร่างกายอ่อนเพลีย ผิวน้ำ ตับ ไต และเยื่อตา มีอาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (มีน้ำล่อ...) และอาการของคุณจะหนักมากขึ้นถึงขั้นเสียชีวิต เพราะฉะนั้นคุณไม่ควรเสี่ยงกับความสะดวกสบายแบบสำเร็จรูปจะดีกว่า แต่ให้เปลี่ยนมาซื้อแบบเป็นชิ้น ๆ และนำมาสับเองก็

ดูจะปลอดภัยกว่า แต่ทั้งนี้ก็ควรเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ปลอดภัยด้วย



10. **ลูกชิ้นเนื้อ / ลูกชิ้นหมู / ลูกชิ้นปลา** ก็ทำนองเดียวกันกับเนื้อบดทั้งหลาย เพราะมีส่วนผสมของสารบอแรกซ์อยู่ด้วยนั่นเอง อย่างที่บอกไปถึงโทษที่รุนแรงของสารบอแรกซ์ พวกมันจะออกฤทธิ์ทำร้ายคุณอย่างช้า ๆ และเมื่อพลังทำลายของมันมีมากพอ คราวนี้ล่ะคุณเอ๋ย...ตัวใครตัวมันได้เลย ยิ่งถ้าได้รับเข้าไปในปริมาณมากเพียงครั้งเดียวก็อาจจะทำให้เสียชีวิตได้ในทันที แต่ก็เชื่อว่า คุณจะรับประทานไม่ได้เลยในชาตินี้ เพราะยังมีร้านค้าอีกหลายร้านที่เห็นถึงความสำคัญของผู้บริโภค เขาจึงไม่ใส่สารบอแรกซ์ลงไป... นั่นแหละจึงการันตีว่าคุณจะรับประทานได้อย่างปลอดภัย



11. **ลาบดิบ / แหนบดิบ / ลูดิบ** หลายคนมักเข้าใจเพียงแค่บิบน้ำมะนาวหรือเหล้าลงในเนื้อดิบ ๆ ก็จะช่วยฆ่าเชื้อโรคหรือฆ่าพยาธิให้ตายได้ นั่นเป็นความคิดที่ผิด !! ดังนั้นสิ่งที่พวกเขารับประทานเข้าไปก็คืออาหารดิบที่เต็มไปด้วยพยาธิและเชื้อโรค ซึ่งเสี่ยงต่อระบบทางเดินอาหารอย่างมาก เพราะเหล่าพยาธิจะพากันไปวางไข่ในลำไส้ของคุณอย่างสบายใจเฉิบ ! และมันจะใช้ชีวิตอยู่กับคุณได้นานถึง 24 ปี !! ปีนะ ไม่ใช่วัน อีกทั้งคุณยังได้รับโรคต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคท้องร่วง โรคอาหารเป็นพิษ โรคแอนแทรกซ์ โรคอหิวาตกโรค โรคบิด โรคสเตรปโตคอคคัสซูอิส โรคเอดส์ โรคไทฟอยด์ โรคตับอักเสบชนิดเอ โรคหุนนก ตาบอด และคุณก็จะเสียชีวิตในที่สุด หากร่างกายของคุณได้รับพยาธิทั้ง 3 ชนิดนี้เข้าไป ได้แก่

พยาธิตัวกลม (ทริคิโนซิส), พยาธิตัวดีด และพยาธิใบไม้ เพราะพวกมันจะชอบไชเข้าสู่กระแสเลือด ไชไปจนถึงสมองทำให้สมองอักเสบ ปวดศีรษะอย่างรุนแรง ชักกระตุก และหมดสติ ไชเข้าลำไส้เข้าไปแย่งดูดซึมอาหารจนทำให้คุณขาดสารอาหาร อาเจียน คลื่นไส้ ปวดท้องรุนแรง ถ่ายเหลว และซูบผอม ยิ่งถ้าพวกมันแพร่พันธุ์เพิ่มจำนวนมากขึ้นจะยิ่งทำให้ลำไส้ของคุณอุดตัน และถ้าไชเข้าปอดเมื่อไหร่ ปอดก็จะอักเสบ และเสียชีวิตได้ในที่สุด



อาหารทอด / ปิ้ง /ย่าง การทอด ปิ้ง หรือย่างอาหารที่ใช้ความร้อนสูงจะทำให้เกิด “สารอะคริลาไมด์” ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งต่าง ๆ ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งต่อมไทรอยด์

มะเร็งช่องปาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งอวัยวะ
มะเร็งผิวหนัง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสาร
อันตรายที่เกิดจากการทอด ปิ้ง หรือย่างอีก
หลายชนิดด้วยกัน เช่น สารไนโตรซามีน ที่
มักจะแฝงตัวอยู่ในปลาหมึกย่างและปลาทะเล
ย่าง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งตับ
มะเร็งไต มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็ง
กระเพาะอาหาร, สารกลุ่มพัยโรลัยเซต เป็นสาร
ที่เกิดจากการใช้ความร้อนสูง พวกมันจะอยู่ใน
ส่วนที่เป็นสีดำที่ไหม้เกรียมของอาหาร สารตัวนี้
มีอันตรายอย่างมากต่อ DNA ในร่างกาย เพราะ
มันจะทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของเซลล์จน
กลายเป็นเซลล์มะเร็งที่น่ากลัวนั่นเอง, สารกลุ่ม
โพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน สารชนิด
นี้จะแฝงตัวอยู่ในเขม่าควันไฟต่าง ๆ เป็น
สารพิษที่มีความอันตรายมากกว่าสารพิษอื่น ๆ
ที่กล่าวมา เพราะพวกมันเป็นสารเริ่มต้นของ
สารก่อมะเร็ง คุณอาจจะเสี่ยงต่อการเป็น



โรคมะเร็งปอดหากสูดดมเข้าไปนาน ๆ และถ้า
ควันนั้นสัมผัสโดนผิวหนังคุณบ่อย ๆ คุณอาจมี
สิทธิ์เป็นมะเร็งผิวหนังได้โดยไม่รู้ตัว

12. **อาหารกึ่งสำเร็จรูป** คุณอาจจะตกใจถ้ารู้ว่า มี
อะไรแฝงตัวอยู่ในอาหารสำเร็จรูปที่คุณ
รับประทาน มาทำความรู้จักกับมันสักหน่อย
ดีกว่า นั่นก็คือ แบททีเรีย ยีสต์ รา และ
หนอนพยาธิ ถ้าคุณชอบหมอยอ กุนเชียง ปลา
ป่น และปลากระป๋องแล้วละก็ คุณได้พบกับ
พวกมันแน่ ๆ ร่างกายของคุณก็จะเกิดการ
เจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร นอกจาก
เชื้อจุลินทรีย์แล้ว สารเคมีต่าง ๆ ก็มีอยู่ใน
อาหารกึ่งสำเร็จรูปด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น
สารเคมีที่ใช้ในการปรุงแต่งสี รสชาติ กลิ่น และ
สารเคมีที่ใช้ในการถนอมอาหาร ซึ่งเหล่านี้ล้วน
แต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น เพราะ
ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และทำให้ระบบการทำงาน
ต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติ



13. **บะหมี่สำเร็จรูป** แท้จริงแล้วมีคุณค่าทางอาหาร
ต่ำมากและยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคุณ
อีกด้วย เพราะมีสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
เจือปนอยู่ในนั้น สารอาหารที่ได้รับแน่ ๆ เลย
คือ แป้ง ซึ่งทำให้คุณอ้วนได้ น้ำมันเจียวที่เป็น
เครื่องปรุงก็อันตราย เพราะเป็นน้ำมันสัตว์
เครื่องปรุงรสก็มีผงชูรสเป็นส่วนประกอบ
จำนวนมาก แล้วแบบนี้คุณยังจะรับประทาน
บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารหลักอยู่อีกหรือ
แต่ถ้าคุณไม่สามารถเลิกรับประทานได้ละก็ ขอ
แนะนำให้รับประทานมันนาน ๆ ครั้ง อาจจะ
เป็นอาทิตย์ละครั้ง หรือเดือนละครั้งสองครั้ง ก็
ยังปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า

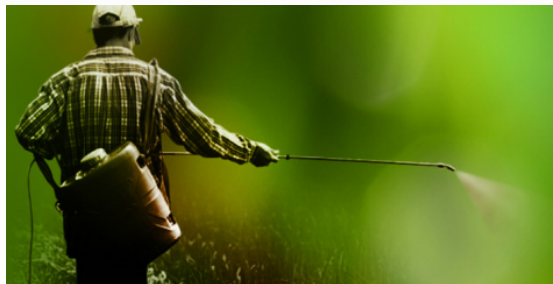
14. **อาหารใส่กล่องโฟม** จากผลการวิจัยพบว่า
กล่องโฟมมีสารพิษชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า “สารสไต
รีน” ซึ่งสารพิษชนิดนี้เป็นอันตรายต่อร่างกาย
อย่างมาก เพราะมันทำให้เกิดโรคมะเร็งได้
โดยสารนี้จะเกิดขึ้นเมื่อกล่องโฟมโดนความร้อน
สูงจนทำให้มันละลาย และความร้อนที่ว่ามันก็
มาจากอาหารที่ใส่ลงไปกล่องโฟม ยิ่งถ้าเป็น
อาหารประเภททอดก็ยิ่งอันตรายไปใหญ่ แม้ใน
กรณีที่กล่องโฟมไม่ละลาย พวกมันก็สามารถ
ปล่อยสารพิษสไตรีนออกมาได้เช่นกัน โดยมา

จากอาหารที่มีความร้อนและถูกบรรจุในกล่อง โฟมเป็นเวลานาน ๆ นั่นเอง



15. **อาหารทะเลสด ผักสด และถั่วอกที่มีสารฟอร์มาลิน** จากการวิจัยพบว่า อาหารที่ดูสด สะอาดและพืชผักที่มีสีสดใสในนั้นมักจะมี สารพิษปนเปื้อนอยู่ นั่นก็คือ “สารฟอร์มาลิน” หรือสารที่ใช้ดองศพนั้นแหละ T-T ใครก็ตามที่รับประทานอาหารที่มีฟอร์มาลินเข้าไปสะสมในร่างกายระดับหนึ่ง จะทำให้ระบบการทำงานของตับ ไต และหัวใจผิดปกติ การทำงานของสมองแยลง สมองเสื่อมเร็ว และอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีการปวดแสบตามผิวหนัง และถ้าร่างกายได้รับสารชนิดนี้เข้าไปในปริมาณมาก และโดยตรง เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายจะหยุดทำงานทันที เซลล์จะค่อย ๆ

ตาย จากนั้นจะเกิดการปวดท้องอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน หดสติ และเสียชีวิตในที่สุด ดังนั้นถ้าคุณไม่อยากเสี่ยงกับสารฟอร์มาลินที่มากับพืชผักผลไม้ เนื้อสัตว์ หรืออาหารทะเลแล้วละก็ คุณควรนำวิธีง่าย ๆ เหล่านี้ไปใช้ นั่นก็คือ คุณควรสังเกตก่อนว่า สีสนของอาหารที่คุณจะซื้อนั้นมีสีสดใสไหมอยู่ตลอดเวลาไม่ยอมแห้งเหี่ยวหรือไม่ มีสีสนเข้มกว่าที่ควรจะเป็นหรือไม่ ถ้าดูสดไหมอยู่ตลอดเวลาแบบนี้ ให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาหารเหล่านั้นผ่านการแช่ฟอร์มาลินมาแล้วเรียบร้อย นอกจากนี้คุณควรดมกลิ่นก่อนที่จะซื้อว่ามันมีกลิ่นฉุนแสบจมูกหรือไม่ ถ้าดมแล้วไม่มีก็เป็นใช้ได้ และเพื่อความมั่นใจคุณควรนำไปล้างทำความสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร



16. **อาหารหมักดอง** อาหารประเภทนี้จะใช้เกลือ เป็นวัตถุดิบสำคัญในการหมักดอง จึงทำให้ อาหารหมักดองมีโซเดียมสูง และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากรับประทานเข้าไปเป็นประจำ โซเดียมจะเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายของคุณ จนทำให้คุณเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระบบปัสสาวะได้รับผลกระทบที่ไม่ดี แล้วคุณจะมีอาการตัวบวม และที่เป็นอันตรายที่สุดอาจเป็นโรคไตตาย ซึ่งสาเหตุของโรคนี้เกิดจากการที่ร่างกายขาดสารเคมีที่จะไปทำลายสารไตรามีนที่มีอยู่ในลำไส้และกระเพาะเลือด ซึ่งสารนี้จะได้รับจากอาหารหมักดอง ทำให้เกิดการอุดตันในหลอดเลือดคล้ายกับภาวะโรคหัวใจ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายขาดความสมดุล ส่งผลให้หัวใจหยุดเต้นไปเฉย ๆ โดยที่ไม่ทันได้ตั้งตัว ยังไม่หมดแค่นั้น เชื้อแบคทีเรียที่เกิดจากการหมักดองยังทำให้คุณเป็นโรคระเพาะอาหารและกลายเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้ในที่สุด น่ากลัวมัยละ



17. **กะหล่ำปลีดิบ / ถั่วอกดิบ** จากการสำรวจพบว่า กะหล่ำปลีดิบนั้นมีสารพิษปนเปื้อนชื่อว่า กอยโตรเจน (Goitrogen) ซึ่งเป็นสารพิษที่เป็นอันตรายต่อต่อมไทรอยด์อย่างมาก เพราะมันจะไปยับยั้งการจับไอโอดีนของต่อมไทรอยด์ ส่งผลให้เป็นโรคคอหอยพอก ส่วนถั่วอกดิบนั้นจะมีสารพิษตามธรรมชาติที่ชื่อว่า “ไฟเตต” ซึ่งมันจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมของแร่ธาตุอาหารในร่างกาย จนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เพราะฉะนั้นถ้าอยากรับประทานอย่างปลอดภัยล่ะก็ คุณควรนำมาต้มให้สุกเสียก่อน แค่นี้คุณก็สามารถรับประทานได้อย่างสบายใจแล้ว



18. **หน่อไม้ดอง / ถั่วอก / ขิงหันฝอย / น้ำตาลมะพร้าว** สีขาวดูสะอาดจากอาหารเหล่านี้ที่คุณเห็นมันไม่ได้สะอาดอย่างที่ตาคุณบอกหรอก แต่มันมีอันตรายมากกว่าที่คุณคิด เพราะสีขาวนั้นอาจเกิดจากการใช้สารฟอกขาว หากบริโภคสารนี้เข้าไปในร่างกายจะทำให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติ นั่นก็คือ เกิดอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อูจจาระร่วง ถ่ายเป็นเลือด ปวดหลัง แน่นหน้าอก และหายใจไม่ออก ตามลำดับ ความดันโลหิตลดลงอย่างรวดเร็ว ซ็อก หมดสติ ไตวาย และเสียชีวิตได้ในที่สุด หากร่างกายได้รับสารฟอกขาวในปริมาณมากกว่า 30 กรัม ทางที่ดีคุณควรงดรับประทานหรือหากเลิกไม่ได้คุณอาจเลือกร้านอาหารที่คิดว่าปลอดภัยที่สุด โดยดูจากสีของอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุดนั่นเอง



19. **น้ำส้มพริกดอง** ปัญหามันอยู่ที่ว่าน้ำส้มพริกดองที่เติมลงไปในอาหาร มันอาจจะเป็นน้ำส้มสายชูปลอม !! และถ้าเป็นอย่างนั้นจริง อวัยวะภายในของคุณอาจต้องพบกับอันตรายแล้วล่ะ โดยเฉพาะกระเพาะอาหารและลำไส้ เพราะสารเคมีที่มีอยู่ในน้ำส้มสายชูปลอมนั้นมีความเป็นกรดสูงมาก แล้วแบบนี้เราจะรู้ได้อย่างไรว่า น้ำส้มสายชูที่รับประทานอยู่เป็นของแท้หรือของปลอม แต่คุณสามารถสังเกตได้ โดยดูจากสีของพริกดองที่อยู่ในน้ำส้มสายชูว่า มันมีสีสดหรือสีซีดเน่าเปื่อย ถ้าสดก็แสดงว่าน้ำส้มสายชูแท้ แต่ถ้าดูเน่าเปื่อยสีซีดแสดงว่าเป็นน้ำส้มสายชูปลอม และที่สำคัญไม่ว่าจะแท้หรือปลอมมันก็ควรจะถูกใส่ในภาชนะที่เป็นแก้วมากกว่าที่จะเป็นพลาสติก เพราะน้ำส้มสายชูจะกัดกร่อนพลาสติกจนทำให้สารเคมีสังเคราะห์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในพลาสติกปนเปื้อนในน้ำส้มสายชูได้



20. **อาหารหวานจัดและเค็มจัด** เมื่อร่างกายใช้พลังงานจากความหวานของน้ำตาลไม่หมด ร่างกายก็จะเก็บสะสมความหวานในรูปแบบของไขมัน และนี่แหละคือสาเหตุของโรคอ้วน และโรคมะเร็ง โทษของรสหวานจัดนั้นก็มียาจนนับไม่ถ้วน มีตั้งแต่โรคเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปจนถึงโรคที่น่ากลัวอย่างโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคฟันผุ โรคไขมันในเลือดสูง มีอาการปวดท้อง และท้องอืด อันเนื่องมาจากการหมักหมมของน้ำตาล จนทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในทางเดินอาหารผลิตกรดและแก๊สขึ้นมา ส่วนอาหารที่มีรสเค็มจัดนั้นส่วนใหญ่จะมาจากการเติมน้ำปลาและเกลือลงไป ยิ่งผู้สูงอายุที่รับประทานอาหารรสชาติเค็มจัด ก็จะมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก เพราะทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและเสี่ยงต่อโรคไต



21. **อาหารเผ็ดจัด** แม้ความเผ็ดจะมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยให้เจริญอาหารและช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน และป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ก็จริง แต่อย่างที่บอกอะไรที่มันมากเกินไปก็ไม่ได้ดีเท่าไรนัก เกินความพอดีมันย่อมไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อร่างกาย เพราะการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดมากอาจทำให้ช่องปากของคุณแสบร้อน และก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินอาหาร และทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล ลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้น้อยลง จนทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและขาดสารอาหารที่ช่วยบำรุงร่างกาย ระบบขับถ่ายทำงานไม่ค่อยดี อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย เนื่องจากสารบางอย่างในพริกนั้นไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบรัดตัว เพราะฉะนั้นควรเปลี่ยนมารับประทานอาหารที่มีรสชาติใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดจะดีต่อสุขภาพมากกว่า



22. **ผงชูรส** ความร้ายกาจที่คุณอาจคาดไม่ถึง ในผงชูรสนั้นจะมีส่วนประกอบที่เรียกว่า “โมโนโซเดียมกลูตาเมต” หากมันผสมอยู่ในร่างกายของคุณนาน ๆ มันจะแสดงฤทธิ์จนทำให้คุณต้องตกใจ เพราะมันเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง โรคตับอักเสบ และโรคไตวาย ยิ่งถ้าเป็นผงชูรสปลอมด้วยแล้ว ยิ่งหนักเข้าไปใหญ่ เพราะผงชูรสปลอมนั้นจะใส่สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก นั่นก็คือ สารโซเดียมเมตาฟอสเฟต และสารบอแรกซ์ ซึ่งสารเหล่านี้หากเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ เข้า อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้ และเชื่อว่าผงชูรสจะใช้เป็นเครื่องปรุงรสเฉพาะอาหารเท่านั้น แต่พวกมันยังถูกนำไปใส่ขนมขบเคี้ยวของเด็ก ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติอีกด้วย ดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสก็ดูจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด



23. **เนยเทียม** แม้เนยเทียมจะทำมาจากไขมันพืชก็จริง แต่นั่นไม่ได้หมายความว่ามันจะไม่ทำให้คุณอ้วนได้ และมันก็ไม่ได้ช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงอย่างที่เชื่อกันอีกด้วย เนื่องจากเนยเทียมนั้นมีกรดไขมันผิดปกติที่เรียกว่า “กรดไขมันทรานส์” ซึ่งเกิดจากการเติมไฮโดรเจนระหว่างขบวนการผลิตเพื่อให้จับกันเป็นก้อนได้ กรดไขมันทรานส์นั้นมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีต่อร่างกาย และส่งผลให้เส้นเลือดอุดตัน เป็นสาเหตุของการเกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ดังนั้นคุณควรเปลี่ยนมารับประทานไขมันที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประเภทอื่นแทนจะดีกว่า ไม่ว่าจะเป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวที่ได้จากน้ำมันมะกอก หรือไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อนที่ได้จากน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันดอกทานตะวัน เป็นต้น

24. **น้ำตาลไขมันต่ำ** คุณแน่ใจได้อย่างไรว่า มันจะดีต่อสุขภาพของคุณจริง ๆ เพราะอย่างที่บอกไป อาหารชนิดใดก็ตามที่ปราศจากน้ำตาล พวกเขาจะใส่สารเพิ่มความหวานเข้าไปทดแทน และนั่นแหละคือปัญหาใหญ่ต่อสุขภาพของคุณ

เช่นเดียวกับน้ำตาลไขมันต่ำที่คนรักสุขภาพโปรดปรานนั้นมันไม่ได้ทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้นเลย หน้าที่ยังอาจทำให้คุณอ้วนมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย สาเหตุก็คือ ทางด้านโภชนาการนั้น ไขมันเป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการดูดซึมวิตามินในร่างกาย เมื่อคุณรับประทานน้ำตาลที่มีไขมันกับผักสลัด ไขมันจะเป็นตัวช่วยดูดซึมวิตามินที่ได้จากผักเข้าสู่ร่างกายได้เป็นอย่างดี และแน่นอนมันไม่ทำให้อ้วน แถมยังส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย ตรงข้ามกับน้ำตาลไขมันต่ำที่ไม่มีไขมันไว้ช่วยดูดซึมวิตามิน อีกทั้งร่างกายของคุณยังได้รับน้ำตาลหรือสารให้ความหวานเพิ่มมากขึ้นจากน้ำตาลไขมันต่ำแทนที่คุณจะสุขภาพดี แต่กลับอ้วนขึ้นแบบงง ๆ และยังมีสิทธิ์เสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตabolic ด้วย แนะนำว่ากลับมารับประทานน้ำตาลแบบธรรมดา ๆ นี่แหละดีที่สุด แต่ก็ไม่ควรใช้น้ำตาลมากเกินไป ราวแต่น้อยพอ เพราะแน่นอนว่า มันมีไขมันและมันอาจทำให้คุณอ้วนได้เช่นกัน

25. **น้ำตาลเทียม** แม้จะใช้แทนความหวานของน้ำตาลได้ก็จริง แต่มันไม่ได้หมายความว่าไม่ทำให้คุณอ้วนหรือปลอดภัยต่อสุขภาพมากกว่า

น้ำตาล แต่น้ำตาลเทียมนี้แหละตัวก่อโรคเมตabolic กระเพาะปัสสาวะอักเสบ จากการศึกษาวิจัยยังพบว่า แม้ น้ำตาลเทียมจะให้พลังงานน้อยก็ตาม แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า มันจะทำให้น้ำหนักของคุณลดลง ตรงกันข้ามมันกลับทำให้คุณน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิมอีกด้วย เนื่องจากน้ำตาลเทียมจะทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานช้าลง และทำให้คุณอ้วนขึ้นโดยไม่รู้ตัวไงล่ะ !



26. **น้ำตาลทรายขาว** การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลทรายขาวมากเกินไปและติดติดต่อกันเป็นเวลานาน ผิวหน้าจะมีรูขุมขนกว้าง เพราะมันเป็นบ่อเกิดของการเกิดสิว และสภาพผิวอื่น ๆ ด้วยที่จะตามมาติด ๆ คือ ตับอ่อนของคุณจะทำงานหนักจนโรคเบาหวาน

ถามหา แถมคุณยังต้องเจอกับโรคกระดูก ที่มีสาเหตุมาจากร่างกายของคุณต้องใช้แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินบีรวมจำนวนมากมาช่วยในการย่อยน้ำตาล ยิ่งถ้าน้ำตาลมีมากจนร่างกายตั้งไปใช้ไม่หมด คราวนี้ละคุณต้องเจอกับโรคอ้วนตามมาอีก เพราะน้ำตาลที่เหลือจะเปลี่ยนมันให้อยู่ในรูปไขมันและเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้คุณกลายเป็นคนอ้วนและมีไขมันในเลือดสูงเป็นของแถม ดังนั้น น้ำตาลไม่ขัดสี จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาสุขภาพของคุณได้ ทำนองเดียวกันกับข้าวไม่ขัดสี แต่ถ้าคุณจะลดความหวานของน้ำตาลลงบ้าง และหันไปรับความหวานจากธรรมชาติ อย่างความหวานจากน้ำผึ้งหรือผลไม้ สุขภาพของคุณก็จะดีขึ้นอย่างแน่นอน !



27. **ข้าวขัดขาว** นำเสียดายที่ส่วนที่มีประโยชน์ของข้าวอย่างจมูกข้าวนั้นถูกกำจัดออกไปในระหว่างขบวนการขัดสีข้าว ฉะนั้นสิ่งที่อยู่ในเมล็ดข้าวที่คุณจะได้รับก็มีแต่แป้ง ! เมื่อประโยชน์หมดไปและสิ่งที่มีเหลืออยู่นั้นคือโทษร่างกายของคุณจะเสียสมดุล เพราะไม่มีสารอาหารสำคัญมาคอยปกป้องร่างกาย คุณจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ แน่นอนที่สุดถ้าคุณไม่ยอมเป็นโรคดังกล่าวคุณควรจะเปลี่ยนมารับประทานข้าวไม่ขัดสีหรือข้าวกล้องแทน
28. **แป้งขัดขาว** อย่างแป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า หรือแป้งข้าวเหนียว ความจริงก็ไม่ต่างอะไรจากข้าวขัดขาวเท่าไร ในด้านคุณค่าทางอาหาร เพราะแป้งขัดขาวนั้นเป็นแป้งที่มีแต่คาร์โบไฮเดรต ! ไม่มีสารอาหารอื่น ๆ เหลืออยู่แล้ว เมื่อนำมาใช้ทำอาหารจะทำให้ร่างกายของคุณขาดสมดุลที่ดีในการดูดซึมวิตามินมาใช้ คุณจึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น เนื่องจากแป้งขัดขาวจะแปลงสภาพเป็นน้ำตาลกลูโคสได้เร็วมาก เมื่อร่างกายได้รับมากเกินไปปัญหาย่อมเกิดขึ้นมาแน่ ๆ นอกจาก

โรคเบาหวานที่คุณจะได้รับแล้ว คุณยังมีโรคอีกโรคหนึ่งที่รออยู่ นั่นก็คือ โรคมะเร็งตับอ่อน ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ตับอ่อนทำงานมากเกินไป อีกทั้งการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมนี้เข้าไปนาน ๆ สมอของของคุณจะมีอาการมึนงง จนคุณกลายเป็นคนสมาธิสั้น หงุดหงิดง่าย ถ้าในเด็กก็จะชุกชนผิดปกติ และมีอาการง่วงเหงาซึ่มเซาตลอดเวลา ซึ่งเป็นผลมาจากร่างกายขาดวิตามินบีนั้นเอง

29. **มันฝรั่งแผ่นทอด / ขนมปังบิสกิต** ทั้งสองอย่างนี้พวกมันมีสารพิษที่เรียกว่า “**สารอะคริลิไมด์**” ซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งและยังเข้าไปทำลายระบบประสาทอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีไขมันอิ่มตัวและเกลือโซเดียมเป็นส่วนประกอบในปริมาณสูง อย่างโซเดียมจะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมของแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา ดังนั้นผู้ที่ชื่นชอบรับประทานมันฝรั่งแผ่นทอดและขนมปังบิสกิตก็มักจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคเมตสึผิวทำงานผิดปกติ กลายเป็นคนที่มีจุดต่างดำที่ผิวมากมาย



30. **ป๊อปคอร์น (ข้าวโพดคั่ว)** ความจริงก็คือป๊อปคอร์นไม่ได้ให้คุณค่าทางด้านอาหารใด ๆ เลย แม้แต่น้อย แถมยังให้โทษกับร่างกายอีกด้วย เพราะเกลือที่เป็นส่วนผสมจะทำให้คุณเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ผงชูรสที่ผสมจะทำให้คุณเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง แถมยังมีแป้งและเนยที่จะทำให้คุณอ้วนได้โดยไม่รู้ตัว เมื่อคุณอ้วนแล้วโรคเบาหวาน และโรคหัวใจขาดเลือดก็จะตามมาติด ๆ จนทำให้คุณกลายเป็นอัมพาต และที่ร้ายกว่านั้นก็คือโรคมะเร็งที่จะมาเยือนคุณอีกด้วย



ข้าวเกรียบกุ้ง / ข้าวเกรียบปลา / ข้าวเกรียบปลาหมึก ไข่ขาวข้าวเกรียบชนิดต่าง ๆ จะมีแต่แป้งเท่านั้น แต่มันยังมี ไขมัน โปรตีน น้ำตาล ผงชูรส เกลือโซเดียม และสารตะกั่ว สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในข้าวเกรียบก็คือ “เกลือโซเดียม” ซึ่งหากเกลือโซเดียมตกค้างอยู่ในร่างกายมากเกินไป จะทำให้สมองคุณได้รับอันตราย เพราะมันจะทำให้เส้นเลือดสมองโป่งพองได้ อีกทั้งโรคหัวใจ โรคฟันผุ และอีกสารพัดก็จะตามมาโดยที่คุณไม่รู้ตัว อีกทั้งมันยังทำให้ไตของคุณมีปัญหา ส่งผลให้ไตชำรุดเสียหาย ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคุณควรรับประทานข้าวเกรียบหรือรับประทานให้น้อยลงจะดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีปัญหาเรื่องไตหรือคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอยู่แล้ว ยิ่งไม่ควรรับประทาน



31. **ขนมขบเคี้ยว** ส่วนใหญ่แล้วขนมประเภทนี้จะให้พลังงานและไขมันจำนวนมาก อีกทั้งส่วนประกอบอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพก็มีอยู่มากด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นแป้ง เกลือ ผงชูรส ไขมัน น้ำตาล และเนย เมื่อร่างกายไม่ได้รับสารอาหารใด ๆ ร่างกายก็จะไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร โดยเฉพาะในเด็กที่ชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ เมื่อรับประทานเข้าไปมาก ๆ พวกเขาก็จะเบื่ออาหารจนกลายเป็นเด็กขาดสารอาหาร บางรายกลายเป็นเด็กอ้วนเป็นโรคฟันผุ เพราะได้รับแป้งและน้ำตาลมากเกินไป และยังมีเกลือที่จะเข้าไปทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย และหากรับประทานขนมขบเคี้ยวมากกว่าวันละ 2-3 ถ้วย ระบบการทำงานของตับและไตจะผิดปกติ และเกิดโรคมะเร็งในตับและไตได้



32. **คุกกี้** ในคุกกี้มันจะมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลอยู่สูงมาก นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมอื่น ๆ อีก เช่น ช็อกโกแลต และผลไม้แห้งต่าง ๆ แต่น้ำมันแค่ส่วนน้อย เมื่อเทียบกับปริมาณไขมัน แป้ง และน้ำตาลที่อยู่ในคุกกี้ ดังนั้นการรับประทานคุกกี้เป็นขนมยามว่างจึงเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดีเท่าไร เพราะคุกกี้จะเพิ่มความอยากน้ำตาลของคุณให้เพิ่มสูงขึ้น !! ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อระบบการทำงานของตับอ่อน ทำให้คุณกลายเป็นโรคอ้วน และปริมาณน้ำตาลที่สูงยังทำให้ใบหน้าของคุณมีริ้วรอยก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยวย่น และยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเมรังและโรคหัวใจอีกด้วย



33. **ธัญพืชชนิดแห้ง** เป็นเรื่องน่าแปลกใจที่ว่าทำไมธัญพืชชนิดแห้งที่เต็มไปด้วยคุณค่าจะสามารถทำให้คุณกลายเป็นคนอ้วนได้ ?

เพราะนอกจากมันจะมาจากข้าวโอ๊ต ข้าวสาลี และสารพัดธัญพืชที่ไม่ขัดสีแล้ว ส่วนผสมอื่น ๆ ของมันก็ยังมียีส น้ำตาล น้ำผึ้ง หรือฟรุกโทส นี่แหละคือสาเหตุของความอ้วน เพราะความหวานจากแหล่งธัญพืชเป็นสาเหตุของความอ้วน แทนที่คุณจะสุขภาพดีขึ้น มันกลับทำให้น้ำตาลในเลือดของคุณสูงขึ้นอีกด้วย



34. **เค้ก** ความอร่อยที่มาพร้อมกับปัญหา แนนอนว่าใครก็รู้ว่าเค้กทำให้อ้วนได้ เพราะเค้กมีส่วนผสมของเนยสด แป้ง น้ำตาล ไข่ ครีมชีส ผงฟู เกลือ นมผง นม สารแต่งกลิ่น และรสชาติตามต้องการ ซึ่งส่วนผสมทั้งหมดนี้ล้วนมีโทษต่อร่างกายทั้งนั้น หากคุณรับประทานเค้กมากจนเกินไป นอกจากจะอ้วนสมใจแล้วคุณจะได้รับโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเมรังเป็นของแถมอีกด้วย



35. **โดนัท** อีกเมนูความเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดนัทหนึ่งชิ้นจะให้พลังงาน 300 แคลอรี และมีแป้งซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนผสมอยู่ถึง 50% นอกจากนี้ยังมีเกลือโซเดียมในปริมาณมาก ที่เป็นตัวดูดน้ำในร่างกายของคุณ ทำให้เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำ อีกทั้งการทอดโดนัทในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูงก็ทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งจะเข้าไปทำลายระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้คุณเป็นโรคอ้วน แก่ก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยวย่น และเป็นโรคเมรังตับท้ายอีกหนึ่งดอก



36. **ขนมหวานไทย** รู้หรือไม่ว่า ส่วนประกอบของขนมไทยเรานั้นจะมีแป้งกับน้ำตาลเท่านั้น ซึ่งแน่นอนว่ามันเป็นตัวการของโรคอ้วน หากรับประทานที่ละมาก ๆ อินซูลินที่ตับอ่อนจะเปลี่ยนกลูโคสส่วนเกินไปเป็นไขมัน และสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ในที่สุดความอ้วนก็จะถามหา โรคเบาหวานก็จะตามมา ดังนั้นหากจะรับประทานขนมไทยอันได้แก่ ทับทิมกรอบบวมมิตร ลอดช่อง และบัวลอยเผือก คุณควรรับประทานเพียงถ้วยเดียวพอ



37. **ขนมพาย** ขนมชนิดนี้จะมีส่วนผสมที่มีแต่แป้งและเนยเป็นส่วนใหญ่ เป็นตัวการทำให้คุณเสี่ยงต่อโรคอ้วนและโรคหัวใจเช่นเดียวกับคุกกี้ คุณสามารถรับประทานขนมพายได้ แต่อย่าบ่อยและมากเกินไปก็แล้วกัน ถ้าไม่อยากเสี่ยงต่อโรคดังกล่าว



38. **ไอศกรีม** เป็นเรื่องยากที่จะปฏิเสธได้ว่า ไอศกรีมไม่มีโทษต่อร่างกาย เพราะมันมีมากโหลยทีเดียวละ ถ้าคุณได้รู้ว่าไอศกรีมมีส่วนผสมของอะไรบ้าง คุณก็เข้าใจทันทีว่าทำไมมันถึงถูกจัดให้อยู่ใน 50 เมนูเสี่ยงนี้ เพราะไอศกรีมนั้นมีส่วนผสมของไขมันที่ได้จากสัตว์หรือไขมันที่ได้จากพืช อีกทั้งยังมีส่วนผสมของนมขาดมันเนย ซึ่งได้แก่ แลคโตส โปรตีน และเกลือแร่ต่าง ๆ ที่เป็นตัวเพิ่มเนื้อให้กับไอศกรีมที่คุณรับประทาน ส่วนความหวานนั้นก็ได้มาจากการเติมน้ำตาลทรายลงไป รวมไปถึงสารที่ช่วยเพิ่มความหวานอีกหลายชนิด ว้าว ! นั่นนะมันมีส่วนผสมอันตรายต่อสุขภาพทั้งนั้น และยังไม่หมดเพียงเท่านี้ เพื่อให้ไอศกรีมคงตัว ผู้ผลิตจะต้องเติมสารที่ทำให้เกิดความคงตัวเข้าไป และเติมสารอีมีลซิไฟเออร์เพื่อให้ไอศกรีมละลายช้า หายสุดท้ายก็เต็มสีและกลืนลงไป... โดยโทษจาก

ไขมันและน้ำตาลนั้นมันจะส่งผลให้คุณแก่ก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยวเหี่ยว มีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง ทำให้เส้นเลือดอุดตัน เกิดสารอนุมูลอิสระในร่างกาย และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งที่น่าหวงก็คือ มีผู้ผลิตจำนวนไม่น้อยที่ใส่สารเคมีอื่น ๆ ลงไปด้วย ซึ่งสารเหล่านั้นผู้ผลิตจะนำมาใช้แทนส่วนผสมจากธรรมชาติที่มีราคาแพง เหล่านี้จึงก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ กับผู้บริโภคอีกมากมายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคปอดเรื้อรัง และโรคตับเรื้อรัง เป็นต้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว คุณควรจะรับประทานไอศกรีมให้น้อยลงหรือหันไปรับประทานขนมเยลลี่ แทนบ้าง

39. **โยเกิร์ตผสมผลไม้** เป็นที่ทราบดีว่า โยเกิร์ตนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย แต่ประโยชน์ทั้งหมดที่คุณจะได้รับจากโยเกิร์ตนั้นต้องเป็น “โยเกิร์ตธรรมชาติ” เท่านั้น ถ้าเป็นรสอื่นหรือโยเกิร์ตผลไม้ คุณจะได้รับโทษกับร่างกายแทนการได้รับประโยชน์ เพราะส่วนใหญ่แล้วจะเป็นผลไม้เชื่อม และสิ่งที่คุณจะได้รับก็คือความหวานจากน้ำเชื่อม ซึ่งเป็นความหวานที่มากเกินไป แทนที่คุณจะผอมเพรียวแต่กลับ

กลายเป็นโรคอ้วนซะงั้น แถมสุขภาพยังแย่
อีกด้วย



40. **ช็อกโกแลต** เป็นที่ทราบดีว่า ช็อกโกแลตนั้นมี
ประโยชน์หลายอย่าง แต่ประโยชน์ทั้งหมดที่จะ
ได้มานั้นต้องมาจากการรับประทานในปริมาณ
ที่เหมาะสมเท่านั้น ! คุณคงยังไม่รู้โทษของ
ช็อกโกแลตนั้นเป็นอย่างไร เพราะนอกจากมัน
จะมีสารเคมีที่มีประโยชน์แล้ว พวกมันยังมีสาร
ที่เป็นพิษต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งก็คือ สารเฟนิล
เอทิลามีน สารธีโอโบรมีน และกาเฟอีน โดย
สารพิษเหล่านี้จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
รวมทั้งทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นด้วย อีกทั้ง
พลังงานที่ได้มาจากไขมัน และคาร์โบไฮเดรตที่
มีอยู่มากในช็อกโกแลต ก็อาจทำให้คุณต้อง
เสี่ยงต่อโรคอ้วนได้ด้วย เพราะฉะนั้นถ้าอยากมี

สุขภาพดีก็ควรรับประทานในปริมาณที่
พอเหมาะ ไม่มากจนเกินไป



41. **หมากฝรั่งไม่มีน้ำตาล** จากการศึกษาทาง
การแพทย์พบว่า สารให้ความหวานทดแทน
น้ำตาลในหมากฝรั่งนั้นส่งผลกระทบต่อการ
ทำงานของลำไส้อย่างมาก สารให้ความหวานที่
ทางการแพทย์เรียกว่า “ซอร์บิทอล”
(Sorbitol) นั้นแท้จริงแล้วมันก็คือน้ำตาล
แอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์เป็นยาระบาย เมื่อคุณเคี้ยว
หมากฝรั่งชนิดนี้เข้าไปมาก ๆ จะทำให้คุณถ่าย
บ่อยและมีอาการท้องร่วงจนน้ำหนักตัวลด และ
หาก你将ใช้มันเป็นตัวช่วยในการลดน้ำหนัก
ล่ะก็ คุณคิดผิด !! เพราะมันจะทำให้ลำไส้และ
กระเพาะอาหารของคุณเสียหาย ลำไส้และ

กระเพาะอาหารไม่สามารถดูดซึมสารอาหาร
เพื่อไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ ทำให้คุณกลายเป็น
คนขาดสารอาหาร น้ำหนักตัวลด และเกิดโรค
ต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะในผู้ป่วยเบาหวานยิ่ง
ไม่ควรเคี้ยวหมากฝรั่งไร้น้ำตาล เพราะอาจจะ
ทำให้เกิดอันตรายต่อตัวคุณได้



42. **น้ำอัดลม** โดยทั่วไปแล้วน้ำอัดลมจะมีน้ำตาล
และสีเป็นส่วนผสม นอกนั้นก็รู้ก็คือการอัดแก๊ส
อะโรสอย่างเข้าไปเพื่อทำให้เกิดฟองและ
รสชาติอันซาบซ่า โดยแก๊สที่อัดเข้าไปนั้นมันคือ
“กรดคาร์บอนิก” และยังมีสารเคมีที่เป็น
อันตรายมากกว่า นั่นก็คือ “กรดกำมะถัน” คุณ
อาจไม่รู้ว่ากรดชนิดนี้มันสามารถละลายตะปูได้
ภายใน 4 วัน ! แล้วกระเพาะคุณล่ะ มันจะเป็น
ยังไง ? อีกทั้งกรดกำมะถันยังเป็นสาเหตุของ

โรคอ้วนอีกด้วย เพราะหากมันสะสมในร่างกายเป็นจำนวนมากแล้ว มันจะทำให้น้ำหนักตัวของคุณสูงขึ้นและลดได้ยาก อีกทั้งน้ำอืดลมยังมีน้ำโซดาเป็นส่วนผสมที่ยิ่งสร้างผลเสียกับร่างกาย เพราะมันจะเข้าไปชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน และอย่าเพิ่งดีใจไปกับน้ำอืดลมที่ไม่มีน้ำตาลว่ามันจะไม่ทำให้คุณอ้วน คุณคิดผิดแล้วละ ! เพราะอย่างที่บอกไปในข้อที่แล้วว่า สารให้ความหวานแทนน้ำตาลนั้นไม่ได้ทำให้คุณหลีกเลี่ยงความอ้วนได้เลย หน้าที่ยังทำให้สุขภาพแย่ลงอีกด้วย เพราะมันจะไปช่วยเพิ่มความกระหายน้ำตาลของคุณให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากสารให้ความหวานแทนน้ำตาลนั้นจะให้ความหวานมากกว่า



น้ำตาลปกติหลายเท่า นั่นจึงเป็นสิ่งที่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของคุณมากขึ้นกว่าเดิม และ

สุดท้าย...สิ่งที่ผสมอยู่ในน้ำอืดลมก็ยังเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายอีกด้วย

43. **ชา** ความจริงแล้วชาก็มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าคุณดื่มมันอย่างถูกวิธีมันก็จะให้คุณกับคุณ แต่ถ้าคุณดื่มมันแบบผิด ๆ มันก็จะให้โทษกับคุณได้ ดังนั้นประเด็นมันจึงอยู่ที่วิธีการดื่ม อย่างชาจีนนั้นจะมี “กรดแทนนิน” มากกว่าชาเขียว ซึ่งกรดชนิดนี้ถ้าร่างกายได้รับมากเกินไปจะมีผลต่อการทำงานของระบบลำไส้และกระเพาะ ทำให้ร่างกายขาดธาตุเหล็ก มีผลทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต โดยเฉพาะในเด็กที่ชอบดื่มน้ำชา และการดื่มชาผิดเวลาอย่างส่งผลต่อร่างกายอีก นั่นก็คือ หากดื่มระหว่างการรับประทานอาหาร จะส่งผลให้กระเพาะดูดซึมสารได้น้อยลง หากดื่มน้ำชาที่มีความเข้มข้นสูงและมากเกินไปจะทำให้คุณท้องผูกและเป็นริดสีดวง อีกทั้งการดื่มชาในขณะที่ท้องว่างก็ยังส่งผลให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติจนโรคกระเพาะถามหาคุณ ทางที่ดีคุณควรดื่มน้ำชาหลังรับประทานอาหารแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง นอกจากนี้ การดื่มชายังมีข้อห้ามอีกหลายอย่าง เช่น อย่าดื่มชาก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ, อย่าดื่มชาขณะรับประทานยา เพราะสารในชาจะทำให้

คุณสมบัติของยาเสียไป หรืออาจก่อให้เกิดพิษต่อร่างกาย, อย่าดื่มชาที่ขงทิ้งไว้นานหลายชั่วโมง เพราะสารต่าง ๆ ในชาจะมีปฏิกิริยาจนกลายเป็นสารพิษ, อย่าดื่มชาขวดแช่เย็น, คนเป็นโรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะและลำไส้ ไม่ควรดื่มชา เป็นต้น



44. **กาแฟ** ถ้าจะพูดถึงประโยชน์ของกาแฟก็คงจะมีเนื้อที่ไม่พอ เพราะมันมีประโยชน์มากมายอย่างเหลือเชื่อจริง ๆ แต่คุณสมบัติที่ดีของกาแฟจะให้ผลดีกับสุขภาพก็ต่อเมื่อคุณดื่มมันอย่างเหมาะสมเท่านั้น ! ซึ่งโดยปกติแล้วไม่ควรจะเกิน 3 แก้วต่อวัน หากคุณดื่มมันจนเกินความพอดี คุณจะเกิดอาการใจสั่นเพราะร่างกายได้รับกาเฟอีนมากเกินไป อีกทั้งกาเฟอีนยังทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้คุณเป็นโรคนอนไม่หลับ อีกทั้งยังก่อให้เกิดอาการหงุดหงิด วิตก

กังวล และเกิดอาการทางประสาท ในผู้หญิง อาจทำให้มีบุตรยากขึ้น มีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคกระดูกพรุนสูงหลังหมดวัยมีประจำเดือน มาก ที่สำคัญคือ การดื่มกาแฟมากเกินไปยังมี ผลทำให้แก่ก่อนวัย ผิวหนังเหี่ยวย่นเร็วอีกด้วย

45. **เหล้า** เหล้านั้นมีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง เมื่อดื่มเข้าไปมาก ๆ จะไปกดสมองบริเวณอื่น ผลที่ตามมาคือ ทำให้คุณเสียการทรงตัว เดินไม่ตรง พูดไม่ชัด และ ในที่สุดก็หมดสติไป ส่วนใหญ่แล้ววัตถุดิบที่เป็น องค์ประกอบหลักของเหล้าก็คือ น้ำตาลหมัก และยีสต์ แม้ว่าเหล้าจะมีประโยชน์อยู่บ้างแต่นั้นก็ไม่ใช้ทั้งหมด เช่น ช่วยขยายหลอดเลือด เพื่อให้เลือดเดินทางได้อย่างสะดวก แต่นั่นคือการดื่มในปริมาณน้อย ๆ เท่านั้น เพราะถ้าดื่ม มากไปมันจะกลายเป็นโทษทันที และที่เลวร้าย กว่าหมดสติก็คือ คุณจะเป็น



โรคตับแข็งและกลายเป็นโรคมะเร็งร้ายในที่สุด

46. **เบียร์** การดื่มเบียร์มากจนเกินไปอาจส่งผลร้าย กับร่างกายของคุณมากกว่าประโยชน์ที่ควรจะได้รับ เพราะเบียร์อาจทำให้คุณอ้วนได้ เพราะมี น้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่มาก ซึ่งน้ำตาล เหล่านั้นก็มาจากการสลายตัวของแป้งที่เป็น ธัญพืชที่ใช้ในการหมักทำเบียร์นั่นเอง คุณจึง สังเกตได้ว่าผู้ชายหรือผู้หญิงส่วนใหญ่ที่นิยมดื่ม เบียร์จะมีลักษณะบวมหรืออ้วนขึ้นกว่าเดิม ยิ่ง ถ้าดื่มเป็นประจำเกินความพอดี คุณก็มีสิทธิ์ เป็นโรคตับแข็งและมะเร็งได้ด้วยเช่นกัน
47. **ไวน์** เครื่องดื่มสุดหรูที่มีส่วนประกอบมากมายที่ คุณอาจคาดไม่ถึง และส่วนประกอบเหล่านั้น ส่วนใหญ่ก็ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของ คุณ เนื่องจากไวน์นั้นมีแอลกอฮอล์ที่ละลายใน น้ำได้และยังมีสารเคมีอื่น ๆ อีกมากมายทั้งที่ เป็นสารระเหยและสารไม่ระเหยเป็น ส่วนประกอบ อีกทั้งยังมีสารละลาย สาร แหวนลอย ตัวทำละลายประเภทกลีเซอรอล ซอร์บิทอล และบูตีแลนกลีคอลรวมอยู่ด้วย และหากกระบวนกรหมักบ่มไวน์ยังไม่สมบูรณ์ ก็จะมีกรดต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้น เห็นหรือยัง ว่า คุณดื่มอะไรเข้าไปบ้างในไวน์หนึ่งแก้ว ถ้าจะ

ให้ตีคุณไม่ควรดื่มไวน์บ่อยจนติดเป็นนิสัย เพราะการดื่มเป็นประจำและดื่มในปริมาณมาก อาจทำให้คุณต้องพบกับปัญหาสุขภาพอย่าง แน่นอน

