

ไขมันพืช (น้ำมันปาล์ม)สาเหตุหนึ่งของอาการป่วยทางสมอง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ผู้ป่วยที่เป็นโรคไต และโรคอัลไซเมอร์ สาเหตุหลักมาจาก การรับประทาน น้ำมันพืชเกินความจำเป็น แม้นานยุคใหม่ ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ทั้งทอด ทั้งผัด ว่ากันว่าดีกว่าใช้น้ำมันสัตว์ประเภทน้ำมันหมู แต่ไขมันพืชส่วนใหญ่ ที่ใช้ประกอบอาหาร ยังเป็น น้ำมันปาล์ม น้ำมันปาล์มเมื่อเจอความร้อน 37 องศา จะเกาะตัวเหนียวเป็นกาก แล้วไปขวางลำไส้อยู่ ทำให้เราดื่มน้ำแล้วซึมผ่านลำไส้ไม่ได้ (ลองไปดูคราบไขมันที่ติดขอบกระทะ จะเห็นว่าเหนียวมาก) สังเกตได้ง่ายๆ ดื่มน้ำไม่เกิน 10 นาที ต้องไปปัสสาวะ คนยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบดื่มน้ำ คงจะเป็นเพราะเหตุนี้

เมื่อร่างกายขาดน้ำ จะเกิดถุงน้ำดีขึ้น เวลาถุงน้ำดีขึ้น คนจะเป็นโรคหัวใจไม่ได้ ชัดใจแล้วจะหงุดหงิด เด็กยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบให้ใครชัดใจ ถุงน้ำดีขึ้นมีสิทธิ์เป็นบาไต คลุมคลั่ง เดียวดี เดียวร้าย ประการต่อมา เมื่อถุงน้ำดีขึ้น ทำให้เลือดไม่ค่อยมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า จะหายใจติดขัด และนอนไม่ค่อยหลับ ปวดหัวข้างเดียวบาง สองข้างบาง เป็นแบบปวดหัวไมเกรน มาจากถุงน้ำดีขึ้น ต้นเหตุเพราะน้ำดูดซึมเขาร่างกายไม่ได้ เป็นประเด็นหนึ่งที่คนเป็นกันมาก

เมื่อร่างกายดูดซึมน้ำได้น้อย จึงเกิดปัญหาการขาดสารอาหาร ที่ละลายในน้ำ เพราะต้องใช้น้ำเป็นตัวพา สารอาหารที่ต้องการนำเป็นตัวพาละลาย ได้แก่ วิตามินซี, บี, โปรตีน, กรดอะมิโน ส่วนสารอาหารต้องละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี, เค เมื่อนำเข้าไม่ได้ สารอาหารที่มากับน้ำก็เข้าไม่ได้ เข้าได้แต่เฉพาะสารอาหาร ที่มากับไขมันอย่างเดียว เมื่อสารอาหารเข้าไม่ครบทั้งสารอาหารจากน้ำและไขมัน ไตจึงต้องขับสารอาหารทั้งหมดที่ไม่ครบคู้ทิ้ง ไตเลยทำงานหนักโดยไม่จำเป็น คนจึงเป็นโรคไต ตองกลางไตเป็นจำนวนมาก

วิธีแก้ปัญหาน้ำไขมัน ขวางระบบดูดซึม คือ การเอา นมสด + โยเกิร์ต + น้ำผึ้ง + มะนาว มาผสมกัน เมื่อรับประทานเข้าไปจะไปล้างไขมันที่เกาะลำไส้ได้ โดยจุลินทรีย์จากโยเกิร์ต เมื่อเราผสมกับนม น้ำผึ้ง และมะนาว จะผลิตจุลินทรีย์ชนิดดีออกมา เพื่อย่อยขยะในลำไส้ แล้วเปลี่ยนขยะเป็น บี12 ไปเลี้ยงสมอง และลดความอ้วนได้ ควรดื่มตอนเช้า (ถ้ารับประทานหลังเที่ยงจะเพิ่มความอ้วน) น่าจะล้างลำไส้ได้จริง เพราะช่วยระบายดีมาก