

# 10 เมนูที่ควรเลี่ยงรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ค. 2552

## 10 เมนูที่ควรเลี่ยงรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี

### 1. แอมเบอเกอร์

แอมเบอเกอร์ทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่งที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาดัดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊อบ กระจุก จมูก หู และส่วนอื่นๆของมัน เพราะว่าเบอร์เกอร์ทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นปายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) แอมเบอเกอร์ทั้งหมดจะใส่สารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองไขช่วยทำให้สัตว์อ่อนขึ้น และท้ายที่สุดก็ทำให้ทานอ่อนขึ้นด้วย อุตสาหกรรมปศุสัตว์ เป็นผู้ขายปฏิบัติชั่ววะมากที่สุดในโลก เพื่อใช้ในการหักกลางแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในเนื้อ

### 2. ฮอทด็อก

ฮอทด็อกทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่งที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาดัดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊อบ กระจุก จมูก สันจมูก หู เล็บและส่วนอื่นๆของมัน เพราะว่าฮอทด็อกทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นปายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) หรือ ทำจากไก่อวงแห 100%

### 3. เฟรนช์ฟราย

เป็นอาหารที่มี “ความเป็นพิษสูง” การทอดเฟรนช์ฟราย จะทอดกันที่อุณหภูมิสูง ทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylamides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท

### 4. ดูกี้

ที่เด่นชัดมากที่สุดคือ ส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว

ซ็อกโกเลตนั้นเป็นสารอาหารรายการสุดท้าย นั่นหมายความว่า มีซ็อกโกเลตประกอบอยู่น้อยมาก น้ำตาลปริมาณสูง ทำให้ผิวแห้งเหี่ยวและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น

### 5. พิซซ่า

พิซซ่าในเชิงทางการค้าจะประกอบไปด้วยอาหารที่มาจากกรดไขมันอิ่มตัวทางพันธุกรรม 5 ชนิด

- เนยแท้ (cheese) เพียง 10% เท่านั้น
- แป้งที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ได้ทำการฟอกสี ทำให้วิตามินและเกลือแร่ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่มันเคยมีอยู่เขาไปใหม่
- ซอสมะเขือเทศ ทำด้วยสารที่คล้ายมะเขือเทศที่สร้างยาฆ่าแมลงของมันขึ้นมาได้เอง ในร่างกายของท่าน
- แป้งสาลีที่นำมาใช้เป็นแป้งชนิดที่มีการดัดแปลงทางพันธุกรรม
- มีน้ำมันฝ้ายประกอบอยู่ด้วย ฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ชาวไร่ใช้

### 6. น้ำอัดลม

สารตัวสำคัญที่มีอยู่ในโค้กก็คือกรดกำมะถัน (Phosphoric acid) ในด้านความเป็นกรดต่าง มันมีความเป็นกรดอยู่สูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วันกรดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้ยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

## 7. ชีนไก่ เนื้อนุ่ม ไม่มีกระดูก

ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช่แล้ว น้อยมากที่จะทำมาจากเนื้อขาวจริงๆ การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไป จะให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมันมีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรตอยู่สูง มีการเติมสารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะ

## 8. ไอศกรีม

มีไขมันอยู่สูงมาก (ขนาดปกติ 4 ออนซ์) มีไขมันเกินกว่า 50% ของไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวันมีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก เกือบ 40% ของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวันมีน้ำตาลอยู่มาก ทำให้มีความกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวแห้งเยว่น

## 9. โดนัท

โดยเฉลี่ยแล้ว จะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี ในโดนัทหนึ่งชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

## 10. โปเตโตชิฟ อาหารขบเคี้ยว

การทอดโปเตโตชิฟจะทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่าเป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท กินมันฝรั่งทอดเพียงวันละ 1 ถุง เท่ากับชดน้ำมันพืชปีละ 5 ลิตรเชียวนะ

[ที่มา](#)