

อาหารอันตราย 10 อันดับที่ต้องระวัง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552


อาหารอันตราย 10 อันดับที่จะนำเสนอต่อไปนี้ ล้วนแต่เป็นอาหารที่พบเจอบ่อยๆในชีวิตประจำวัน และเป็นของโปรดหลายๆ คน อีกด้วย เราลองมาดูกันว่าสิ่งประกอบที่มีอยู่ในอาหาร 10 อันดับยอดนิยมที่อันตรายต่อสุขภาพนั้นมีอะไรบ้าง

1.แฮมเบอร์เกอร์

แฮมเบอร์เกอร์ทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่มากที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาดัดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊ีบ กระดุก จมูก หู และส่วนอื่นๆของมัน เพราะวาเบอร์เกอร์ทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) แฮมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่สารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองไซช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้น และท้ายที่สุดก็ทำให้ทานอ้วนขึ้นด้วย อุตสาหกรรมปศุสัตว์ เป็นผู้ขายยาปฏิชีวนะมากที่สุดในโลก เพื่อใช้ในการหักกลางแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในเนื้อ



2.ฮอตด็อก

ฮอตด็อกทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่มากที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาดัดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊ีบ กระดุก จมูก สันจมูก หู เล็บและส่วนอื่นๆของมัน เพราะวาฮอตด็อกทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) หรือ ทำจากไก่งวงแท้ 100% 



3.เฟรนช์ฟราย

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



4.โอริโอ้ คุกกี้

ที่เด่นชัดมากที่สุดคือ ส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว ช็อกโกแลตนั้นเป็นสารอาหารรายการสุดท้าย นั้นหมายความว่า มีช็อกโกแลตประกอบอยู่น้อยมาก น้ำตาลปริมาณสูง ทำให้ผิวแห้งเยวียนและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น



5.พิซซ่า

พิซซ่าในเชิงทางการค้าจะประกอบไปด้วยอาหารที่มาจาก การตัดแต่งทางพันธุกรรม 5 ชนิด

- เนยแท้ (cheese) เพียง 10% เท่านั้น

- แป้งที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ได้ทำการฟอกสี ทำให้วิตามินและเกลือแร่ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่มันเคยมีอยู่เข้าไปใหม่

-ซอสมะเขือเทศ ทำด้วยสารที่คล้ายมะเขือเทศที่สร้างยาฆ่าแมลงของมันขึ้นมาได้เอง ในร่างกายของท่าน

-แป้งสาลีที่นำมาใช้เป็นแป้งชนิดที่มีการตัดแต่งทางพันธุกรรม

-มีน้ำมันฝ้ายประกอบอยู่ด้วย ฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ชาวไร่ใช้



6.น้ำอัดลม

สารตัวสำคัญที่มีอยู่ในโค้กก็คือกรดกำมะถัน (Phosphoric acid) ในด้านความเป็นกรดต่าง มันมีความเป็นกรดอยู่สูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วันกรดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้ยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้



7. ซันไกเนื้อนุ่มไม่มีกระดูก

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



8. ไอศกรีม

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



9. โดนัท

โดยเฉลี่ยแล้ว จะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี ในโดนัทหนึ่งชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า
50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้



10. โปเตโตชิพ อาหารขบเคี้ยว

การทอดโปเตโตชิพจะทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylimides) ออกมา
ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท



ที่มาเด็กดีต่อคอม