

## น้ำผลไม้ปั่นมีประโยชน์ แต่...

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

น้ำผลไม้ปั่นมีประโยชน์ แต่...



น้ำผลไม้ปั่นหวานเย็นแสนอร่อย สมูทตี้ผลไม้แก้วโตสีทันสวยงาม  
มักจะเป็นของว่างหลัง

อาหารในยามบ่ายที่แสนจะร่อนนอบอ้าว  
โดยบางคนเชื่อว่าจะได้รับประโยชน์จากผลไม้ที่ไซ

ทำผลไม้ปั่นหรือสมูทตี้แก้วนั้นๆ  
ซึ่งประโยชน์ที่วานนี้ก็ดูจริง แต่อาจมีโทษปนมาด้วยนี้สิ  
เพราะการดื่มน้ำผลไม้ปั่นหรือสมูทตี้เหล่านี้ อาจเป็นเหตุที่ทำให้  
ชั้นเคลือบฟัน (Enamel) ของเราบางลงๆ  
และเป็นสาเหตุของฟันผุได้มากที่สุด เพราะในน้ำผลไม้ปั่นเหล่านี้  
ส่วนมากแล้วมักจะผสมน้ำเชื่อมหรือน้ำตาลในปริมาณไม่น้อยเลยทีเดีย  
 อีกทั้งยังมีกรดแอสซิด

สูงกว่าที่เราจะดื่มหมดทั้งแก้วก็ต้องใช้เวลาในการจิบหรือดื่มเป็นเวลานาน  
ทำให้เกิดการ

ทำลายเคลือบฟันได้มากตามไปด้วย

สำหรับชั้นเคลือบฟันนั้น  
เป็นส่วนประกอบด้านนอกสุดของฟัน มีหน้าที่เหมือนเกราะหุ้มฟัน  
ช่วยปกป้องอันตรายให้แก่ชั้นของเนื้อฟัน และเนื้อเยื่อโพรงประสาทฟัน  
ดังนั้นเมื่อเคลือบฟัน

ถูกทำลาย  
จึงทำให้มีความเสี่ยงในการเกิดฟันผุได้มากในอนาคต  
หากไม่มีการรักษาความสะอาด  
ในช่องปากให้เพียงพอ

การกินผลไม้สด  
นอกจากจะให้สารอาหารได้มากกว่าการนำมาทำเป็นน้ำผลไม้ปั่นแล้ว  
ก็ยังทำอันตรายของปากน้อยกว่าน้ำผลไม้ปั่นที่มีน้ำตาลสูงอีกด้วย

ที่มา : ผู้จัดการออนไลน์