

## อย่ากินบะหมี่สำเร็จรูป....เกินวันละซอง

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2552

อาหารจานด่วนที่คนไทยเราชอบที่สุดคงไม่พ้น .. บะหมี่สำเร็จรูป เพราะเป็นอาหารที่ทำกินง่ายที่สุดในโลกแล้ว ... มีสถิติว่าคนไทยเราฝากทองไว้กับบะหมี่พวกนี้ปีละมากกว่า 2,000 ล้านซอง เฉลี่ยแล้วประมาณวันละ 8 ล้านซอง

แต่การเป็นอาหารยอดนิยมไม่ได้หมายความว่าบะหมี่สำเร็จรูปจะมีคุณค่าอาหารสูงตามไปด้วย ส่วนประกอบของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปส่วนใหญ่เป็นแป้งสาลีถึง 60-70% ส่วน 15-20% เป็นไขมัน (อยู่ในเครื่องปรุง) ที่เหลืออีก 5-6% เป็นเกลือและผงชูรสล้วนๆ ฉะนั้นถ้าเรากินบะหมี่ประเภทนี้มากกว่า 1 ซองต่อวัน ร่างกายก็จะได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการถึง 50-100% ซึ่งก็แน่นอนว่าต้องเป็นอันตรายโดยตรงต่อได้ และยังจะทำให้ความดันโลหิตสูงอีกด้วย ฉะนั้นถ้าสาว ๆ อยากจะกินบะหมี่ก็ควรจะทำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข

- ใส่ไข่ ผัก หรือเนื้อสัตว์ลงไปด้วย เพื่อเพิ่มสารอาหารและป้องกันไม่ให้ร่างกายได้รับโซเดียมมากเกินไป
- ควรเลือกซื้อบะหมี่ที่เขียนว่า เพิ่มสารไอโอดีน ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ ไว้หน้าซอง
- ไม่ควรทานบะหมี่สำเร็จรูปดิบๆ เพราะเส้นบะหมี่จะไปพองตัวในกระเพาะ อาจทำให้ท้องอืดได้
- ที่สำคัญที่สุดคือไม่ควรทานบะหมี่สำเร็จรูปมากกว่าวันละ 1 ซอง เพื่อป้องกันโรคที่เกิดกับไต และโรคความดันโลหิต



ที่มา ... spicy