

กับดักสุขภาพ 10 ประการที่คนไทยไหลหลง (ตอนที่ 1)

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2552

กับดักสุขภาพ 10 ประการ ที่คนไทยไหลหลง

นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล

พูดถึงสุขภาพ ใครๆก็รักสุขภาพกันทั้งนั้น
แต่ครั้นถึงเรื่องราวของการเอาใจใส่สุขภาพนี่สิ
บางทีก็หลงไปกับบางกรรมวิธี ซึ่งแทนที่จะให้คุณ กลับให้โทษ
หรือทำให้เสื่อมสุขภาพลงกว่าเดิม

กับดักสุขภาพประการที่ 1

ดื่มน้ำยิ่งมาก ยิ่งดี

คนจำนวนไม่น้อยเชื่อกันว่า ให้ดื่มน้ำมากๆ ยิ่งมากยิ่งดี
หลายคนถึงกับดื่มน้ำวันละ 3-4 ลิตร บางคนก็รำลือกันว่า
หมोजีนสอนให้ดื่มนอนเช้าดื่มน้ำทันที 4 แก้ว เพราะช่วยให้ขับถ่ายดี
ก็เลยคิดต่อไปว่า ถ้าดื่มน้ำ 4 แก้วตอนเชามีประโยชน์ขนาดนั้น
ตลอดทั้งวันก็ควรดื่มให้มากที่สุด จนเรียกได้ว่า แคนดื่มน้ำ กันเลยละ
พวกเขาดื่มน้ำอย่างไม่จำกัดจำนวน เพราะเชื่อว่าจะได้สุขภาพดี

คนที่ดื่มน้ำมากเช่นนี้ นานเข้าจะเกิดอาการขึ้นอย่างหนึ่ง คือ
เกิดอาการปัสสาวะมาก ปัสสาวะใส มือเท้าเย็นหนาวง่าย
นานเข้าจะเกิดภาวะอ่อนเพลียเรื้อรัง ขาอ่อนแรง
และหย่อนสมรรถภาพทางเพศ

เหตุผลก็คือ ไตมิใช่เพียงท่อกลวงๆที่ปล่อยให้ผ่านน้ำไปเฉยๆ แต่ไตมีหน้าที่เก็บรับเอาสิ่งที่ยังเป็นประโยชน์กับร่างกาย ที่ปัสสาวะจะผ่านไป ให้เก็บกลับเข้าสู่ร่างกาย ไตแกเกลื่อแร่ชนิดต่างๆ ไตยังทำหน้าที่ปรับความเข้มข้นของปัสสาวะให้พอเหมาะ ด้วยเหตุนี้การปล่อยให้ผ่านไตมากเกินไป ไตจึงต้องทำงานหนัก เสียพลังในการทำงานเยอะ นานเขาก็เกิดอาการอย่างที่ผมอธิบายเรียกว่า พร่องพลังไต

เปรียบเทียบง่าย ๆ ว่า เหมือนหนูเขาลูกหนึ่ง ที่ปล่อยให้ฝนตกกระหน่ำเอาๆ ฝนยอมชะเอาอิฐหรือปูยธรรมชาติ ที่อยู่บนผิวดินออกไปกับน้ำเสียหมด นานๆเขา เขาลูกนั้นก็กลายเป็นเขาหัวโล้น

แท้ที่จริงวิชาสุขศึกษาบอกว่าดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว แต่ตามปกติเรามีน้ำในมืออาหารอยู่แล้ว ถ้าจะหักลบน้ำที่ดื่มในมืออาหารออก คนเราก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 4 แก้ว สำหรับคนที่พร่องพลังไตอยู่แล้ว ก็ควรดื่มน้ำไม่เกินวันละ 3 แก้ว จึงจะแกสถานการณ์ได้

ส่วนการที่หมอจีนบอกว่าให้ดื่มน้ำ 4 แก้วตอนเช้า นั่นแท้ที่จริงเพื่อช่วยให้ขับถ่าย เพราะถ้าแก่ทั้งหลาย กินแต่ข้าวขาว กินหมูกินไก่ ผักไม่ค่อยกิน เพราะถือว่าผักเป็นอาหารของคนจน หมอจีนจึงใช้วิธีนี้สอนคนทองผุ แต่ถาเรากินข้าวกลอง ผักผลไม้มากพอ ก็ไม่จำเป็นต้องแค้นดื่มน้ำเช่นนั้น

กับดัสุขภาพประการที่ 2

นอนดึก ตื่นสาย

คนจำนวนไม่น้อยเชื่อว่า การนอนแม่จะจำเป็น

แต่ตึกๆมักมีเรื่องน่าดูในจอโทรทัศน์ หรือไม่ก็บนจอคอมพิวเตอร์
เลยตากสายตาดูโทรทัศน์ตึกๆ วิทยุร่นเลนคอมฯ แซ่ดกันเพลีนจน 5 ทุ่ม
สองยาม แลวเขานอน

กะว่าตื่นเอาสายๆก็ทดแทนจำนวนชั่วโมงการนอนได้
ยังไม่ต้องพูดถึงวิทยุร่นที่ต้องรีบไปเรียนหนังสือแต่เช้า
หรือวัยทำงานที่ต้องแข่งขันเบียดแทรกตัวเองไปทำงานแต่เช้ามืด
ด้วยเหตุนี้ คนนอนตึก ตื่นเช้ามืด

จำนวนชั่วโมงการนอนก็ไม่พออยู่แล้ว สุขภาพย่อมเสียสุดๆ
สวนคนนอนตึกตื่นสาย ก็เชื่อว่าสุขภาพจะดี

นานเขาสุขภาพก็เสื่อมสุดๆอีกเหมือนกัน เหตุผลเพราะ
แท้ที่จริงสัตว์ต่างๆล้วนมีโครงสร้างของสรีระร่างกายที่กำหนดว่า
สัตว์นั้นเป็นสัตว์กลางวัน หรือสัตว์กลางคืน อย่างคางคาว นกฮูก
แมวเหมียว ต้องถือเป็นสัตว์กลางคืน เพราะมีเรดาร์ มีตาโต
เอาไว้ใช้งานตอนกลางคืน แต่คนเราต้องสังกัดเป็นสัตว์กลางวัน

เดิมทีเด็ยวสัตว์มีกระดูกสันหลังชนิดแรกของโลกคือตัวซาลาแมนเดอร์
มีตาอยู่ 3 ดวง ตาดวงที่สามเป็นเกล็ดอยู่ตรงกลางหน้าผาก
คอยทำหน้าที่รับแสงตะวัน

เวลากลางวันแสงสว่างจะทำให้เกล็ดนี้สร้างฮอร์โมนซีโรโตนิน
ทำให้มันแจ่มใสออกมาหากิน

เวลากลางคืนเกล็ดนี้จะสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน ทำให้มันง่วงเหงา

เขารูนอน ครั้นวิวัฒนาการจนมาเป็นคน

เกล็ดนี้จมลึกเข้าไปในหน้าผาก กลายเป็นต่อมเหนือสมอง หรือ
ต่อมไพเนียล ยังคงสร้างฮอร์โมน 2 ชนิดนี้สลับกันอยู่ หรือเรียกอีกที
ต่อมนี้คือนาฬิกาชีวภาพที่ปลุกเราให้ตื่นเช้า

และกล่อมเราให้เขานอนโดยอัตโนมัติ

การตากแสงไฟตึกๆจึงเป็นการรบกวนต่อมไพเนียลซึ่งเป็นนายเหนือต่อ
มฮอร์โมนทั่วร่างกาย มันส่งคำสั่งไปยังต่อมใต้สมอง ไปไทรอยด์

ต่อมหมวกไต รั้งไข่ และอ้วนท้วน ถั่วต่อมไพบีเยลทำงานผิดปกติ
ฮอร์โมนทั่วร่างกาย ก็ผิดปกติไปด้วย งานวิจัยชิ้นหนึ่งของหมอลลิตา
สมัยเป็นนักศึกษาแพทย์ซึ่งอาจารย์ร็อกกีเฟลเลอร์ตั้งใจให้ทำ
ทดลองให้สองไฟให้หนูทดลองตลอดคืน ทำอยู่เช่นนั้นหลาย ๆ วัน
ปรากฏว่าหนูทดลองถึงกับแท้งลูก
นี่แสดงถึงความสำคัญของต่อมไพบีเยลซึ่งถึงกับสร้างความแปรปรวนของ
ระบบฮอร์โมนในร่างกาย
เพียงเพราะว่าแสงไฟที่สาดส่องให้อย่างไม่เป็นเวลา

งานวิจัยอีกชิ้นในสหรัฐทดลองในพยาบาลเวรดึก
กลุ่มหนึ่งให้ออกเวรแล้วเดินผ่านอุโมงค์มืดๆ ไปเขานอน
อีกกลุ่มให้เดินผ่านแสงตะวันยามเช้า ไปเขานอน
เมื่อเจาะเลือดเปรียบเทียบระดับฮอร์โมนของร่างกาย
พบว่าพยาบาลกลุ่มหลังฮอร์โมนแปรปรวนไปหมด
ขณะที่กลุ่มแรกฮอร์โมนยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ
นี่ก็คืออิทธิพลของแสงตะวันที่เจาตัวรับเขาไปผิดเวลา

แท้ที่จริงแล้ว คนเราจึงควรนอนหัวค่ำ ตื่นเช้า
แทนที่จะตากแสงไฟอยู่จนดึกๆ

กับดักรักษาประการที่ 3

กลัวโคเลสเตอรอล จนไม่กล้ากินไข่ แต่ไฟลไปตีมันนม

นิตยสาร Time ในอเมริกาตีพิมพ์ตั้งแต่เดือนกันยายน 1999 บอกว่า
"Cholesterol-Good News" ยืนยันว่า
โคเลสเตอรอลในเลือดของคนเรา สร้างจากภายในตัวเราเองถึง 90%
มีเพียง 10% ที่เป็นผลกระทบจากโคเลสเตอรอลในอาหาร
และวัตถุดิบที่สร้างโคเลสเตอรอลคือกรดไขมันอิ่มตัว
ดังนั้นไข่ซึ่งเป็นแหล่งของโคเลสเตอรอลจึงได้รับการถอดออกจาก
Black list ทางโภชนาการที่อเมริกา แต่ตรงกันข้าม

แหล่งของกรดไขมันอิ่มตัวหลายอย่างได้รับการบรรจุให้กลายเป็นตัวที่
ถูกเพ่งเล็งทางสุขภาพ

ตัวสำคัญได้แก่ นม เนย ชีส รวมทั้ง peanut butter

ผลยืนยันได้ในเชิงปฏิบัติที่เป็นจริง ดังจะเห็นว่า
ประเทศไทยซึ่งถูกประเมินให้กินไขมันอิ่มตัวมากกว่า 10 ปี
จนปัจจุบันคนไทยกินไขมันเพียง 130 ฟอง/คน/ปี
แต่คนไทยดื่มนมกินไม่อื่น
เพราะถูกประเมินว่ายิ่งดื่มนมยิ่งสุขภาพดี
ผลปรากฏว่าคนไทยมีโรคไขมันเลือดสูงมากขึ้นๆทุกปี
รวมทั้งโรคอ้วนทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ไทยมีโรคไขมันเลือดสูง
50% ของประชากรในเมือง แมแต่เด็กเล็กอายุต่ำกว่า 6 ปี
พุดงายๆว่าอยู่ในวัยอนุบาลก็มีไขมันเลือดสูง 25% ของประชากร
เด็กเหล่านี้ยังไม่ได้กินอย่างอื่นแน่ แต่ถูกป้อนให้ดื่มนมไม่อื่น

มาดูอย่างประเทศจีนบ้าง จีนกินไขมันมากกว่าเรา คือ 330
ฟอง/คน/ปี กินไขมันมากกว่าเรา 3
แต่คนจีนมีโรคไขมันเลือดสูงต่ำกว่าคนไทย
การดื่มนมจึงเป็นกับดักสุขภาพที่ต้องละเลียง

ที่สนุกไปกว่านั้นก็คือ ปัจจุบันทั่วโลกในประเทศที่มีการศึกษาสูง
กำลังหันมาส่งเสริมการบริโภคไขมัน ลดละการดื่มนม
ที่เบลเยียมมีประดิษฐ์กรรมใหม่ เขาสร้างไขมันชนิดใหม่ เรียกว่า
ไขมันโคลัมบัส ไม่ใช่ไขมันของคุณที่คริสโตเฟอร์ โคลัมบัสหอกนะครับ
แต่เป็นไขมันที่นอกจากกินแล้วคลอเลสเทอรอลไม่สูง
(ซึ่งไขมันทั้งหลายก็เป็นเช่นนั้น)
แต่ไขมันโคลัมบัสใช้กระบวนการเลี้ยงไก่ด้วยอาหารพื้นบ้าน
ซึ่งเขาถือว่าอาหารพื้นบ้านจะมีสัดส่วนของโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6

ที่ถูกต้องโดยธรรมชาติ เมื่อมาเลี้ยงไก่ด้วยวิธีนี้
จะทำให้ไขมันจำเป็นในร่างกายถูกตองไปด้วย
เป็นผลให้กินไขโคเลสเตอรอลในเลือดได้อีกต่างหาก

จึงไม่มีเหตุผลอะไรที่เราจะต้องงดกินไข
ยกเว้นแต่ว่าคุณมีโคเลสเตอรอลสูงอยู่แล้ว มีนิสัยชอบกินนม กินเนย
ก็ขอแนะนำให้งดเนย งดนม
กินไขอย่างเดียวโคเลสเตอรอลจะไม่สูงอย่างแน่นอน

กับดัขสุขภาพ ประการที่ 4

ไม่กินไขมันเลย เพราะกลัวอ้วน

เราถูกรณรงค์ให้หลีกเลี่ยงการกินไขมัน เพราะกลัวอ้วน
กลัวไขมันเลือดสูง จนคนจำนวนหนึ่งกลัวไขมันเกินกว่าเหตุ
ตนเองยังสุขภาพแข็งแรงไม่ได้ป่วยเจ็บเป็นโรคอะไร
แต่ไม่กินไขมันเลย เป็นเวลาหลายปี จนกลายเป็นภาวะพร่องไขมัน

แท้ที่จริงเราต้องรู้ว่า ไขมันเป็นสารอาหารกลุ่มหนึ่งที่ร่างกายต้องใช้ ในร่างกายของเรามีไขมันอยู่ 3
ชนิดใหญ่ๆ หนึ่งคือโคเลสเตอรอล สองคือไตรกลีเซอไรด์ และสามคือฟอสโฟไลปิด
เราใช้โคเลสเตอรอลเป็นแหล่งวัตถุดิบในการสร้างเยื่อหุ้มเซลล์
และสร้างฮอร์โมนเพศกับฮอร์โมนคอร์ติโซล
ส่วนไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งพลังงานในกระแสเลือด
เพื่อหนุนช่วยน้ำตาลในเลือด
ส่วนฟอสโฟไลปิดเป็นวัตถุดิบสำหรับสร้างเซลล์ประสาท ฯลฯ

จึงเห็นการหลีกเลี่ยงอาหารไขมัน จนถึงกับไม่กินเลย
ทั้งๆที่สุขภาพเป็นปกติอยู่นั้น นานๆเขาก็จะเกิดโรค
จะยกตัวอย่างกรณีสุดขั้วกรณีหนึ่ง
ผมเคยพบนิสิตมหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่ง
เดินเขามาหาผมด้วยน้ำหนักตัว 35 กก.

จินตนาการเหมือนกับไม้แขวนเสื้อลอยมา อย่างนั้นแหละ
แต่เธอเขามาหาผม พร้อมกับบอกว่า "หนูต้องการลดน้ำหนักคะ"

เธอมีความคิดว่าน้ำหนักตัวขนาดนั้นของเธอยังไม่เป็นที่พอใจ
บอกว่าอยากให้อ้วนเหมือนเพรียวเหมือนสาวที่เดินบนแค้ตวอลก
ด้วยเหตุนี้เธอจึงไม่กินน้ำมันทุกชนิด
ผมมองปราดเดียวที่ไบหน่าและผิวพรรณของเธอก็บอกได้เลยว่า
เธอกำลังป่วยด้วยภาวะพร่องไขมัน
คือผิวแห้งและหน้าตาหม่นหมองมาก
ถามประวัติอีกหน่อยก็พบว่าผมเธอร่วงเป็นประจำ และที่สำคัญก็คือ
เธอขาดประจำเดือนมาไต่กว่าปีแล้ว

นั่นเป็นเพราะว่า ภาวะที่พร่องไขมัน
ร่างกายก็ขาดวิตามินดีไปสร้างฮอร์โมนเพศ
ทั้งสำหรับสุขภาพของผิวพรรณ และเสนผมอีกด้วย น่าเสียดายว่า
ความเข้าใจผิดๆประการนี้
ทำให้แมกระทั่งนิสิตปีสี่ของมหาวิทยาลัยอย่างเธอต้องหลงผิดไปตามแ
สงสีของแพชั่น คิดดูก็น่าใจหาย

ผมนึกถึงกฎแห่งการอยู่รอดของดาร์วิน
ที่บอกถึงการคัดพันธุ์โดยธรรมชาติ
สัตว์ใดแข็งแรงกว่าย่อมอยู่ได้สัตว์ใดที่อ่อนแอกว่าก็สูญพันธุ์ไปในที่สุด
สังคมมนุษย์ก็คงเช่นเดียวกัน
คนใดฉลาดกว่ารู้จักแสวงหาความรู้ที่ถูกต้อง
และดำเนินชีวิตที่ชอบที่ควรก็อยู่รอด แต่คนใดไม่ฉลาดหาความรู้
หรือหลงไปในทางอวิชา สุดท้ายก็ทำลายสุขภาพตัวเอง
เท่านั้นยังไม่พอ ยังอาจหมดโอกาสสืบพันธุ์อีกด้วย
อย่างกรณีขาดประจำเดือนของสาวหลงรายนี้ ธรรมชาติก็คงบอกว่า
"สาวน้อย เธอจงอย่ามีประจำเดือน
และอย่าสืบสกุลมีลูกมีหลานเถอะนะ"

นี่คือการตัดพันธุ์โดยธรรมชาติตามกฎของดาร์วินอีกเหมือนกัน

มีกรณีตัวอย่างขนาดเบาๆ อีกตัวอย่างหนึ่ง คือพี่สาวของผมเอง ซึ่งไปได้ตำแหน่งงานดีๆ ที่วิทยุแห่งชาติ นครปักกิ่ง ประเทศจีนโน่น เธอเป็นผู้รักสุขภาพเช่นเดียวกัน และมักจะดูแลตัวเองและสามีเรื่องระดับโคเลสเตอรอลในเลือดด้วยเหมือนกัน เธอกินข้าวกล้อง กินผัก กินปลาและกินผลไม้สดสม่ำเสมอ เมื่ออยู่เมืองไทย เธอเป็นอีกคนหนึ่งที่ไม่ชอบกินไขมัน

เมื่อไปอยู่ปักกิ่ง

เธอก็ยังคงควบคุมอาหารเหมือนเมื่ออยู่เมืองไทย เธอสูดสูดสาหหาข้าวกล้องที่เมืองจินมาหุงกินเป็นประจำ นับเป็นการแสวงหาที่ยากลำบากมาก เพราะคนจีนยังไม่ตื่นตัวเรื่องกินข้าวกล้อง แต่สามีเธอก็สูดสูดสาหหามาให้ครบครันได้กินกันจนได้

สิ่งที่เธอกังวลก็คือ อาหารปักกิ่งล้วนแต่เป็นอาหารมันๆทั้งนั้น ซึ่งขัดกับนิสัยการคุมไขมันของเธอ เธอจึงพยายามกินอาหารปักกิ่งให้น้อยที่สุด ดินเซาตมชาวตมกินกับกับขาวงายๆ ตอนเที่ยงจำต้องกินอาหารจีน แต่พอตกเย็น บอยครั้งที่เธอจะไม่กินข้าว จะกินแต่ผลไม้แทน

ผลปรากฏว่า เมื่อตกเข้าหน้าหนาว เธอมีอาการหนาวจนแทบจะทนไม่ไหว และก็ไมคอยรู้สึกสดชื่นเหมือนเดิมพอดีผมไปเยี่ยมเธอที่ปักกิ่ง และกินอาหารอยู่ในบ้านด้วยกัน ก็เป็นอันถึงบางอ้อ เพราะแท้ที่จริงเธอคุมไขมันจนสุดขีดเกินไปนั่นเอง

ธรรมชาติบำบัดจะบอกว่า "กินอยู่ตามวัฒนธรรมพื้นบ้าน" ผู้คนในเมืองไหนๆ จะมีประเพณีการกินอยู่ตามวัฒนธรรมของตัวเอง

การที่ผู้รักสุขภาพอย่างเธอ
ไปอยู่เมืองจีนซึ่งมีอากาศหนาวกว่าบ้านเรามากนัก แล้วฝืนตัวเอง
ไม่กินอาหารมันๆ ก็ยอมพร่องแคลอรี
จนเสี่ยงที่จะเกิดเจ็บป่วยได้นั่นเอง

สำหรับคนไทยอยู่เมืองไทยอย่างเรา
หลักปฏิบัติง่ายๆในเรื่องไขมันก็คือ
กินอาหารแต่ละมื้อให้มีอาหารจานที่มีไขมันสัก 1 อย่าง เช่น มีผัดผัก
มีไข่เจียว มีไก่ทอด จานใดจานหนึ่งในแต่ละมื้อ
นั่นคือทางสายกลางที่เลือกเดินได้

กับดักสุขภาพ ประการที่ 5

กินผลไม้จนล้นเกิน น้ำตาลขึ้น ไขมันสูง

ผลไม้เนะ ดี เพราะเป็นแหล่งของวิตามินหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินซี
เบตาแคโรทีน และถ้ากินสม่ำเสมอในปริมาณที่พอเหมาะ
ก็ช่วยจรรโลงสุขภาพได้

อย่างไรก็ตาม สรรพสิ่งในโลกย่อมมี 2 ด้านอยู่เสมอ
ผลไม้ทุกชนิดมีรสหวาน
จึงเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลในเลือดซัดๆอยู่แล้ว
และคนที่เปราะบางที่รักษาด้วยยา หมออาจจะอนุโลมให้กินผลไม้
โดยแบ่งกินทีละไม่เกินผลไม้ 2-3 กุ๊บบเป็นต้น
แต่สำหรับสูตรรักษาเบาหวาน-กินเนื้อกินผักแบบบัลวี
เราก็ไม่ให้กินผลไม้เลย ซึ่งจะคุมเบาหวานลดลงได้เร็วมาก ภายใน 10
วัน

ทีนี้สำหรับคุณทั่วไป ผลไม้ย่อมกินได้อย่างเป็นทางสายกลาง
แต่มีคนจำนวนไม่น้อยที่กินผลไม้อย่างสุดซ้ว
แล้วเกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้

ประการหนึ่ง คนที่กินผลไม้หวานจัด เช่นทุเรียน ขนุน ลำไย เหล่านี้มักจะเกิดอาการร้อนในได้
เรื่องนี้ต้องอธิบายด้วยทฤษฎีแมกโครไบโอติกส์ ซึ่งบอกว่า ผลไม้เป็นสุขตัวของพลังหยิน
กล่าวคือในประเทศเขตร้อนพลังหยางมีมาก
ต้นไม้จึงเอาพลังหยินของมันมุดลงดิน แล้วไปผลิออกเป็นผลไม้
หล่อเลี้ยงธรรมชาติด้วยสุดยอดพลังหยินของมัน คน
สัตว์กินผลไม้หารอนก็ชื่นใจ แต่ถากินมากเกินไป
พลังหยินที่รับเข้าไปมาก จะถูกเปลี่ยนเป็นพลังหยางสุดขีด
จึงเกิดอาการเจ็บคอร้อนในได้
แมกโครไบโอติกส์ชนิดสุดโต่งจึงไม่แนะนำให้กินผลไม้เมืองร้อนเลย
แต่ผมมักจะแนะนำว่า เราอยู่เมืองร้อน ยอมกินได้อย่างทางสายกลาง

ประการที่สอง บางคนกินผลไม้เพราะต้องการคุมอาหารมือเย็น
คือไม่กินข้าวมือเย็น แต่กินผลไม้โดยหวังที่จะลดน้ำหนัก
หรือลดไขมันเลือด ผลก็คือ น้ำหนักตัวยิ่งขึ้น ไขมันเลือดยังไม่ลด
เหตุผลก็คือ ผลไม้มีความหวานเมื่อกินแทนข้าว
เจ้าตัวก็หลงกินไม่บันยะบันยัง จึงเพิ่มน้ำตาลในเลือด
และถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นไขมันในเลือด
คนกินหวานทุกชนิดก็เสี่ยงต่อไตรกลีเซอไรด์สูง
และไตรกลีเซอไรด์มีมาก ก็ถูกเก็บไว้ที่แกมกนและพุงกระที่ใด
จึงไม่แคล้วววนอยู่ดี

ติดตามอ่านกับดีสุขภาพประการที่ 6 ต่อได้ในตอนที่ 2