

## แป้งแปรรูปซับซ้อน.....อันตราย!

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2552

นำบทความเรื่อง 'แป้งแปรรูปซับซ้อน' อันตราย! มาให้อ่าน  
เพื่อที่จะได้ระมัดระวังอันตรายจากการกินคะ

เพื่อสนับสนุนหลักคิดเรื่อง อาหารที่คนเรารับประทานเข้าไปนั้นทำให้เจ็บไข้ได้ป่วย และเมื่อ 'อาหาร'  
คือต้นเหตุ การแก้ไขก็ควรให้ความสำคัญกับอาหาร

โดยเฉพาะอาหารประเภท 'แป้งแปรรูปซับซ้อน' เช่น ขนมปัง เค้ก หมั่นโถ ปาท่องโก๋  
เส้นก๋วยเตี๋ยว เส้นสปาเก็ตตี้ ที่มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อยน่ารับประทาน  
แต่การรับประทานอาหารในกลุ่มนี้เป็นประจำจะทำให้เซลล์ทั่วร่างกายเสื่อมสภาพ อ่อนล้า  
เนื่องจากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ แถมยังมีสารเคมีชนิดต่าง ๆ  
ที่ผสมเข้ามาในขั้นตอนการแปรรูปอาหารประเภทนี้ เช่น สารกันบูด สีผสมอาหาร สารแต่งกลิ่น  
หรือสารเคมีสังเคราะห์ชนิดอื่น ๆ ให้ตกค้างรวมอยู่ในร่างกายจนเป็นโรคร้าย หรือหนักกว่านั้นก็จะป่วยเป็นมะเร็ง

✘ **สำหรับผู้ชาย** หากรับประทานแป้งแปรรูปบ่อย ๆ จะทำให้ต่อมลูกหมากโต  
อาการแรกเริ่มสังเกตได้จากการตื่นขึ้นมากลางดึกเพราะปวดปัสสาวะเป็นประจำ  
หากต่อมลูกหมากบวมโตมากจะทำให้ปัสสาวะติดขัด หรือปัสสาวะไม่ออก

✘ **ส่วนผู้หญิง** มักจะมีลิ้มเลือดออกเมื่อมีประจำเดือน  
ร่วมกับอาการปวดท้องประจำเดือนเพราะเลือดออกมากเป็นก้อน ในผู้หญิงที่ยังไม่ลดอาหารประเภทนี้  
สีผิวบริเวณโหนกแก้มจะเปลี่ยนเป็นสีคล้ำ และเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอกในมดลูก มะเร็งเต้านม

สำหรับผู้รู้สึกว่าตนเองมีอาการข้างต้น รวมทั้งผู้ที่กำลังเกิดอาการต่อมลูกหมากโต  
ปวดท้องประจำเดือนเพราะมีลิ้มเลือด มีเนื้องอกที่มดลูก เป็นมะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม  
หรือแม้กระทั่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ แลวจ้่าเป็นต่อรับประทานยาเพื่อควบคุมโรค เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน  
หัวใจ **ควรหยุดรับประทานอาหารประเภทแป้งแปรรูปนาน 120 วัน หรือ 4 เดือน**  
**เพื่อขับสารพิษตกค้างออกจากร่างกาย เนื่องจากร่างกายจะเปลี่ยนเลือดชุดใหม่**

อย่างไรก็ตาม การรับประทานที่ผ่านการแปรรูปไม่ใช่เฉพาะประเภทแป้ง  
ล้วนไม่ได้ให้ประโยชน์แก่ร่างกายได้เท่าที่ควรเมื่อเปรียบเทียบกับรับประทานอาหารจากธรรมชาติที่ผ่านการปรุง  
แต่งน้อยที่สุด



ข้อมูลจาก เดลินิวส์ และ [women.thaiza.com/](http://women.thaiza.com/)

เพลงนำพริกปลาหู - สามารถ พยัคฆ์อรุณ

ขอบคุณเพลงจาก [www.naronk.org/uboard/listen.php?id=T2637&so](http://www.naronk.org/uboard/listen.php?id=T2637&so)