

อาหาร 10 อย่าง" ที่ไม่ควรกินมากเกินไป !?

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552

เป็นเคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีนค่ะ ได้แก่

๑. ไข่เยี่ยวม้า ถ้ากินมากและบ่อย อาจเกิดพิษจากสารตะกั่ว..การดูดซึมแคลเซียม ลดน้อยลง
ขาดแคลเซียม ทำให้กระดูกผุได้

๒. ปาท่องโก๋ ไซ้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่ว เป็นพิษต่อเซลล์สมอง ความจำเสื่อม คอ แห้ง เจ็บคอ

๓. เนื้อสัตว์ย่าง เกิดสารเบนโซไพรีน ก่อมะเร็ง

๔. ผักดอง เกิดการสะสมเกลือโซเดียม หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูงเป็นโรคหัวใจง่าย

๕. ตับหมู ๑ กก. มีคอเลสเตอรอลกว่า ๔๐๐ มก. ถ้ามีมากและนานทำให้หลอดเลือดแข็ง ตัว
เสี่ยงต่อโรคหัวใจ , หลอดเลือดทางสมอง, มะเร็ง

๖. ผักโขม ผักปวยเล้ง มีกรดออกซาเลตมาก ทำให้การขับสังกะสีและแคลเซียมออก
จากร่างกายมาก เกิดภาวะขาดแคลน

๗. บะหมี่สำเร็จรูป ทำให้ขาดสารอาหาร เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย

๘. เมล็ดทานตะวัน มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว กินมากทำให้มีการสะสม
ไขมันที่ตับได้

๙. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้ การหมักมีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรค...และมีสารย่อย โปรตีน ไฮโดรเจนซัลไฟด์
ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

๑๐. ผงชูรส ไม่ควรกินเกิน ๖ กรัมต่อวัน จะทำให้กรดกลูตามิกในเลือดสูง ซึ่งมีผล
ต่อการทำงานของประจุแคลเซียมและแมกนีเซียม ทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้
และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์ที่กล่าวมาเป็นภูมิปัญญาโบราณ ความเชื่อที่สืบทอดกันมา
ปัจจุบันมีการนำความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาอธิบายมากขึ้นจากหนังสือ หมอชาวบ้าน ธันวาคม ๒๕๕๙

เย้...สรุปแล้วไม่มีเหล้าอยู่ด้วยสบายใจจ้ะ..ยยยยย