

10 ยอดอันดับอาหารขายดีแต่มีอันตรายที่หนักกลัว!!!!

นำเสนอเมื่อ : 16 ธ.ค. 2552

อาจจะยาว ไป แต่ตั้งใจ เอามาฝากค่ะ

คนอเมริกันถูกบอมบ์ด้วยโฆษณาจากทางทีวีอย่างหนักหน่วงทุกวัน จนเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่ออาหารที่ทำลายสุขภาพมาเป็นในแง่ดี ราคาคาของชำในแต่ละท้องถิ่น จะมีสินค้ามากกว่า 35,000 ชนิด ที่เก็บสต็อก เอาไว้ ซึ่งไม่เหมาะสมที่ท่านจะบริโภคมัน ถ้าทานซีดวุงจำกัดหลีกเลี่ยงที่จะไม่บริโภคสินค้าใหม่ๆจำพวกเนื้อ นมและเบเกอรี่ รวมถึงสินค้าบริโภคที่ผ่านกระบวนการผลิตแบบสำเร็จรูปที่ตั้งชั้นวางขายขวางเอาไว้เป็นพิเศษอีก ท่านก็จะมีสุขภาพดีขึ้นมากอีกอีกโขเลยทีเดียว แต่การที่ประเทศเราเป็นต้นตำรับประเภทอาหารฟาส์ฟู้ด เราจึงควรมาพิจารณาถึงสิ่งประกอบที่มีอยู่ในอาหาร 10 อันดับยอดนิยมที่อันตรายต่อสุขภาพกันดูบ้าง

1. แฮมเบอร์เกอร์

- จัดเป็นอาหารประเภทที่ “มีความเสี่ยงสูง” เพราะมีมาตรฐานทางด้านสุขภาพต่ำ จากการทำที่มีการทำกันมาขายเป็นอุตสาหกรรม

- เวลาที่สูญเสียไปในระหว่างกระบวนการนำเนื้อมาใช้ปรุง

ทำให้มีแบคทีเรียเกิดขึ้นได้สูง ทำให้จำเป็นต้องมีการใช้สารเคมีมาช่วยกำจัด

- เนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย ทำให้เนื้อแดงเปลี่ยนเป็นเขียว การใช้สารเคมีสีแดงย้อมทำให้เนื้อดูสด แฮมเบอร์เกอร์ส่วนใหญ่จะย้อมด้วยสารเคมีสีแดง ยกเว้นแต่จะทำด้วยกรรมวิธี อื่นๆ

- แฮมเบอร์เกอร์ทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่ที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์

เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น

และนำมาบดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊ีบ กระดูก จมูก หูและส่วนอื่นๆของมัน

- เพราะว่าเป็นเบอร์เกอร์ทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef)

- แอ็มเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่สารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate)

ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้น และท้ายที่สุดก็ทำให้ท่านอ้วนขึ้นด้วย

- อุตสาหกรรมปศุสัตว์ เป็นผู้ใช้ยาปฏิชีวนะมากที่สุดในโลก เพื่อใช้ในการหักล้างแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในเนื้อ นี่คือการหาว่าทำไมคนอเมริกันถึงได้ติดต่อยาปฏิชีวนะ

- เนื้ออบเป็นเสมือนกับอาหารของคนลี้ภัย อาหารเบอร์เกอร์ทำให้เกิดโรค E- coli ที่ต้องทำการรักษา มากกว่าโรคที่เกิดจากอาหารชนิดอื่น

- แอ็มเบอร์เกอร์เป็นอาหารยิ่งใหญ่รายการเดียวที่ทำให้เกิดความเสียหาย และก่อความทุกข์ให้กับอาหารของอเมริกันบริการอาหารได้นับพันล้านชุด ค่าหมอและค่าโรงพยาบาลรักษานับพันล้านเหรียญ

- ฮอร์โมนที่ใช้ฉีดวัวควาย ทำให้ท่านอ้วนขึ้นได้ หากท่านบริโภคเนื้อเหล่านั้น

- ซีสเบอร์เกอร์ ประกอบด้วยไขมันทั้งหมดเกินกว่า 100% ของอาหารไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

- เบอร์เกอร์คิง ซ่อนหลายชั้นชุดพิเศษ จะให้พลังงาน 1,150 แคลอรี และไขมันรวม 76 กรัม เป็นไขมันอิ่มตัว 33 กรัม และเกลือโซเดียมอีก 1,530 ม.ก.

- เครื่องปรุงรสของเบอร์เกอร์ พริก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ล้วนใส่สารก่อมะเร็งจากเกลือเคมีกำมะถันเพื่อควบคุมความสดของผัก

- เบอร์เกอร์ส่วนใหญ่จะมีเกลือโซเดียมอยู่ 1,090 ม.ก. (เท่ากับ 45% ของปริมาณที่กำหนดให้ใช้ในแต่ละวัน) ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

2. ฮอตดอก

- จัดเป็นอาหารประเภทที่ “มีความเสี่ยงสูง” เพราะมีมาตรฐานทางด้านสุขภาพต่ำจากการที่มีการทำกันมาขายเป็นอุตสาหกรรม

- เวลาที่สูญเสียไปในระหว่างกระบวนการนำเนื้อมาใช้ปรุง ทำให้มีแบคทีเรียเกิดขึ้นได้สูง ทำให้จำเป็นต้องมีการใช้สารเคมีมาช่วยกำจัด

- เนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย ทำให้เนื้อแดงเปลี่ยนเป็นเขียว การใช้สารเคมีสีแดงย่อมทำให้เนื้อดูสด แสมเบอร์เกอร์ส่วนใหญ่จะย้อมด้วยสารเคมีสีแดง ยกเว้นแต่จะทำด้วยกรรมวิธี อื่นๆ

- ฮอตดอกทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่ที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาบดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งก๊ีบ กระดุก จมูก สันจมูก หูเล็บและส่วนอื่นๆของมัน

- เพราะว่าฮอตดอกทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) หรือ ทำจากไก่วงแท้ 100%

- ฮอตดอกทั้งหมดจะใส่สารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้นและท้ายที่สุดก็ทำให้ท่านอ้วนขึ้นด้วย

- ฮอตดอกจะใส่สารไนไตรท์ ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นสารที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร มะเร็งในเม็ดเลือดเนื้ออกในสมองและมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ

- สารเติมช่วยทำให้เนื้อยึดตัวและช่วยเติมไส้กรอกให้เต็ม อาจเป็นจำพวก ธัญญาหาร อาจเป็นนมผงรบกพร่องมันเนย ถั่วเหลืองหรือสารอย่างอื่นก็ได้ ทำให้เพิ่มจำนวนคาร์โบไฮเดรตและกระบวนการในการผลิตด้วย

- ถูกลอดที่ใช้บรรจุฮอตดอกทำจากคอลลาเจนสังเคราะห์ ที่เป็นสารก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้สูง

- มีไขมันที่เป็นสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40%

- เมื่อนำไปปิ้งย่าง มันจะให้สารพิษร้ายแรงที่เรียกว่าอะคริลิไมด์(Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อมะเร็งและทำลายประสาท

3. เฟรนช์ฟราย มันฝรั่งทอด

- เป็นอาหารที่มี “ความเป็นพิษสูง”

- การทอดเฟรนช์ฟราย จะทอดกันที่อุณหภูมิสูง ทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์(Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท

- น้ำมันที่ใช้ในการทอดมันฝรั่งในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์และใช้ทอดกันหลายรอบนานหลายสัปดาห์

- มันฝรั่งมีดัชนี กลิซีมิก(Glycemic) อยู่สูงมาก นั้นหมายถึง มันเปลี่ยนไปกลายเป็นน้ำตาลภายในร่างกายได้เร็วมาก การรับประทานมันฝรั่งปิ้งหนึ่งหัว(หรือเฟรนช์ฟรายในปริมาณเทียบเท่ากัน) จะมีประมาณน้ำตาลเท่ากับ รับประทานเค้กช็อคโกแลตชิ้นโตๆทีเดียว

4. ออริโอ คูกี้ คูกี้ที่ขายดีอันดับหนึ่งของประเทศสหรัฐอเมริกา (ขนาด 6 ชิ้น = ขนาดในการบริโภคต่อครั้ง)

- ที่เด่นชัดมากก็คือ สัดส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว
- ช็อกโกแลตนั้นเป็นสารอาหารรายการสุดท้าย นั้นหมายความว่า มีช็อกโกแลตประกอบอยู่น้อยมาก
- พลังงาน 370 แคลอรีที่แทบจะไม่มีสารประกอบของอาหารที่ให้พลังงานอยู่เลย แคลอรีเทียบได้เท่ากับการรับประทานเนื้ออกของไก่ 2 ชิ้น
- คูกี้ 6 ชิ้น จะมีไขมันอยู่ 12 กรัม ไขมันอิ่มตัว 2.5 กรัม คาร์โบ ไฮเดรต 40 ---หมายถึง คูกี้แค่ 6 ชิ้น มีจำนวนคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อวันเสียอีก
- ออริโอคูกี้จะเพิ่มความกระหายน้ำตาลให้ท่านได้มากยิ่งขึ้นภายใน 3 ชั่วโมงเท่านั้น
- กลิ่นธรรมชาติที่ระบุไว้นั้น เป็นสารเคมีจากทางโรงงานที่ทำให้ออริโอมีรสชาติยังกับคูกี้ช็อกโกแลต จากกระบวนการผลิตขั้นสูง ที่ทำให้ออริโอคูกี้ได้กลิ่นรสที่ไม่ได้เป็นมาจากธรรมชาติเหล่านั้นที่ไม่มีอะไรเลย นอกจากสารเคมีที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
- บริษัท นาบิสโก ได้ปฏิเสธที่จะเปิดเผยจำนวนไขมันที่แปรเปลี่ยน(Transfats) ว่ามีอยู่เป็นจำนวนเท่าไร เพียงแต่บอกว่า มีอยู่ในปริมาณที่ยอมรับได้สำหรับอาหารในประเภทนี้
- น้ำตาลปริมาณสูง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น

5. พิซซ่า

- พิซซ่าในเชิงทางการค้าจะประกอบไปด้วยอาหารที่มาจาก การตัดแต่งทางพันธุกรรม 5 ชนิด
- 1. เนยแท้(cheese)เพียง 10% เท่านั้น ที่ไม่ควรจะเรียกว่าเนยแท้ได้เลย
- 2. แป้งที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ได้ทำการฟอกสีทำให้วิตามินและเกลือแร่ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่มันเคยมีอยู่เข้าไปใหม่
- 3. ซอสมะเขือเทศ ทำด้วยสารที่คล้ายมะเขือเทศที่สร้างยาฆ่าแมลงของมันขึ้นมาได้เอง

ในร่างกายของท่าน

4. แป้งสาลีที่นำมาใช้เป็นแป้งชนิดที่มีการตัดแต่งทางพันธุกรรม

5. มีน้ำมันฝ้ายประกอบอยู่ด้วย ฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร
มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ชาวไร่ใช้ ในฝ้ายสี เมล็ดจะเป็นตัวดูดเอาสารพิษต่างๆเอาไว้ได้มากที่สุด

กระทรวงเกษตรและกระทรวงสาธารณสุขต่างก็ไม่ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันที่

จะรับรองว่ามันปลอดภัยต่อการบริโภคได้หรือไม่ มันไม่ได้ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น

แต่มันเป็นน้ำมันไฮโดรจีเนตและมีอันตรายต่อสุขภาพของท่านเป็นอย่างยิ่ง

• ผิวหน้าแป้งพืชที่อบปิ้งในอุณหภูมิสูง อาจจะมีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylamides) เกิดขึ้น
ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาทได้

• การเพิ่มหน้าพืชฆ่า เพ็พเปอร์โรนหรือเพิ่มหน้าไส้กรอก ทำให้มีความเสี่ยงสูงจาก ไนไตรต์
สารกันบูดและสารเคมีอื่นๆรวมทั้งไขมันอิ่มตัวที่มีการเติมเข้าไปจากโรงงาน

6. น้ำอัดลม

• สารตัวสำคัญที่มีอยู่ในโค้กก็คือกรดกำมะถัน (Phosphoric acid)

ในด้านความเป็นกรดต่าง มันมีความเป็นกรดอยู่สูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วินาที

• กรดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้ยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

• น้ำโซดาจะเป็นตัวชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูกของท่าน ช่วยทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน

• ในน้ำอัดลมหนึ่งกระป๋อง จะมีน้ำตาลที่ไม่ให้พลังงานอยู่ประมาณ 12 ช้อนชา

• ในน้ำอัดลมที่ช่วยลดน้ำหนักตัว (Diet soda) ที่ใช้น้ำตาลเทียมสังเคราะห์ (Artificial sweetener)
เพิ่มความหวาน จะทำให้ร่างกายของท่านกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น
เพราะว่า น้ำตาลสังเคราะห์เหล่านี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติมาก

• สีที่ใส่เติมในน้ำอัดลม เป็นสารเคมีก่อมะเร็ง

• เราเรียกน้ำอัดลมนี้ว่า น้ำตาลเหลว เพราะมันมีน้ำตาลประกอบอยู่สูง การดื่มน้ำอัดลม
ก็เสมือนกับการกินแท่งซ็อกโกเลตน้ำตาลเหลว

• ส่วนประกอบสำคัญในน้ำอัดลมก็คือ น้ำเชื่อมฟรักโตสที่ได้มาจากข้าวโพด

7. ชีนไก่ทอดเนื้อนุ่มไร้กระดูก

- ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช่แล้ว น้อยมากที่จะทำมาจากเนื้อขาวจริงๆ
- การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไป จะให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมัน
- มีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรตอยู่สูง
- มีการเติมสารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้นในห้องปฏิบัติการทดลอง และท้ายที่สุดก็ทำให้ทานอ้วนขึ้นได้
- มีสารฟอสเฟตประกอบอยู่ด้วย ทำให้ร่างกายเกิดเป็นกรด เป็นการยากที่จะทำให้มันเผาไหม้ไขมันได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง จึงถูกสะสมและยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้
- น้คเค็ทซิคเก้นบางอัน (ของแม็คโดนัล) จะมีสารอะลูมิเนียมด้วย ซึ่งเป็นสารพิษที่มีอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตาโบลิซึมของร่างกายด้วย
- น้ำมันที่ใช้ในการทอดในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์ และใช้ทอดกันหลายรอบนานหลายสัปดาห์

8. ไอศกรีม

- มีไขมันอยู่สูงมาก (ขนาดปกติ 4 ออนซ์) มีไขมันเกินกว่า 50% ของไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้ง
- มีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก เกือบ 40% ของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน
- มีน้ำตาลอยู่มาก ทำให้มีความกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวแห้งเหี่ยว
- เต็มไปด้วยไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่แปรเปลี่ยน(Transfat)ไปจากธรรมชาติ

และ

1. ช่วยเพิ่มพูนโคเลสเตอรอล
2. ทำให้เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน
3. ทำให้มีสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น(เป็นสาเหตุก่อให้เกิด

โรคมะเร็ง) • ฮอว์โมนที่ฉีดให้กับวัวเพื่อเพิ่มปริมาณการผลิตน้ำนม จะลดการเมตาโบลิซึมของร่างกายให้ลดน้อยลง ทำให้เกิดเนื้องอก ซีสต์และมะเร็งที่ทรวงอกและรังไข่

9. โดนัท

- โดยเฉลี่ยแล้ว จะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี
- ในโดนัทหนึ่งชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน

- มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

• โดนนั่นทอดในน้ำมันที่มีการออกซิไดซ์ และในแต่ละครั้ง น้ำมันนั้นใช้ทอดกันหลายรอบนานหลายสัปดาห์ ดังกินโดนนัที่เปลี่ยนน้ำมันใช้ทอดทุกครั้ง เมื่อทอดโดนนัครบ 3,600 ชิ้น น้ำมันในอุณหภูมิที่สูงจะทำให้มีกลิ่นหืนและมีสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้นทำให้เกิดสารพิษและทำให้ร่างกายเมตาโบลิซึมช้าลงเป็นการคุกคามต่อสุขภาพที่ดีของท่าน

- มีน้ำตาลอยู่สูง ทำให้มีความกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวแห้งเหี่ยว

10. โปเตโตชิฟ อาหารขบเคี้ยวว่างที่มียอดขายมาอันดับ 1 ของอเมริกันชน

• คนอเมริกันในปัจจุบันบริโภคโปเตโตชิฟมากกว่าประชากรอื่นใดในโลก มีการบริโภคมันสำปะหลังเป็นอันดับสองรองจากข้าว มันกลายเป็นสินค้าโลกไปแล้ว

- มันสำปะหลัง 4 ปอนด์ ใช้ทำโปเตโตชิฟได้เพียง 1 ปอนด์

- ขนาดเล็กของโปเตโตชิฟที่บรรจุ 2 ออนซ์ มันจะมีพลังงานที่อัดแน่นสูงเกินกว่า 300 แคลอรี

• น้ำมันที่ใช้ในการทอดโปเตโตชิฟในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์และใช้ทอดกันหลายรอบนานหลายสัปดาห์

- การทอดโปเตโตชิฟจะทอดกันที่อุณหภูมิสูง

ทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่าเป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท การรับประทานโปเตโตชิฟหนึ่งถุง อาจได้รับสารอะคริลิไมด์สูงมากกว่า 500

เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตให้มีในน้ำดื่มทั่วไป การรับประทานโปเตโตชิฟหนึ่งชิ้น อาจได้รับสารอะคริลิไมด์เท่ากับอัตราที่มีอยู่ในน้ำดื่มหนึ่งแก้ว

- มีไขมันอิ่มตัวแอบแฝงอยู่มาก
- มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดแคลนน้ำได้

“HEALTH CHIPS สูตรใหม่ที่แนะนำสู่ตลาดอย่างยี่ห้อ BAKED LAYS หรือ OLESTRA อาจมีอันตรายมากกว่าโปเตโตชิฟแบบธรรมดาเสียอีก”

- BAKED LAYS มีพลังงานที่อัดแน่นของแคลอรีเกือบใกล้เคียงกับ LAYS โปเตโต

ชิฟเรียง แบบธรรมดา มีส่วนผสมระหว่างมันสำปะหลังกับอาหารจำพวกแป้งอื่นๆแล้วนำมาอัดแน่นเป็นแผ่น

โปเตโตซีฟ มีสารเคมีที่ก่อให้เกิดมะเร็งอยู่มาก

- OLEAN / OLESTRA โปเตโตซีฟอ

อาจก่อให้เกิดมีน้ำมันออกทางบริเวณทวารหนักหรืออาจสร้างปัญหาให้กระเพาะ

อาหารหรือลำไส้ได้ (ตามรายงานที่พิมพ์เอาไว้บนถุง)

ไปปิดกั้นการดูดซึมของไขมัน ทำให้การดูดซึมแร่ธาตุจากสารอาหาร

ที่เรารับประทานเข้าไปได้น้อยลง

ทำให้ปิดกั้นการดูดซึมสารคาโรทีนอยด์และสารเคมีอื่นๆที่ได้มาจากพืชที่ช่วย

ในการป้องกันการเกิดโรค หัวใจ โรคมะเร็ง โรคจุดต่างของผิวหนังทำงานได้ด้อยลง ...

ที่มา www.artsmen.net