

## 10 อย่างอาหารอันตรายต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2551

**อาหาร!!!** ถือเป็นหนึ่งใน 'ปัจจัย 4' ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ ซึ่งตามหลักทั่วไปอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายต้องคุณภาพดี มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ.....ที่สำคัญคือต้องสะอาดและปราศจาก 'สารพิษ' เจือปน อันจะก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่สุขภาพ

อย่างไรก็ดีดูเหมือนว่าการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละ 'เมนู' ของมนุษย์ จำเป็นต้องคัดสรรมากขึ้น เพราะปัจจุบันมี 'อาหารอันตราย' ไม่ปลอดภัยต่อร่างกายอยู่เป็นจำนวนมาก โดยจากข้อมูลของ 'Team Content' สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.) พบว่า มี 'เมนูโปรด' ของใครหลายคน ถูกจัดเป็น 'อาหารอันตราย' อย่างน้อยๆ 10 ชนิด ได้แก่ ...



## 1. แอมเบอร์เกอร์

จัดเป็นอาหารประเภทที่ 'มีความเสี่ยงสูง' เพราะเวลาที่สูญเสียไปในระหว่างรอกะบวนานมา 'เนื้อ' มาใช้ปรุงทำให้มี 'แบคทีเรีย' เกิดขึ้นได้สูง ทำให้จำเป็นต้องมีการใช้ 'สารเคมีสีแดง' มาช่วยกำจัดเนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย ทำให้เนื้อแดงเปลี่ยนเป็นเขียว นอกจากนี้แอมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่ 'สารปรุงรส'(MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ โดย 'MSG' เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ่อนขึ้น และตายที่สุกก็ทำให้หมูบริโภคอ่อนขึ้นด้วย

## 2. ฮอทดอก

เป็นอีก 'เมนูอันตราย' เพราะมีการบวนานผลิตคล้ายแอมเบอร์เกอร์ และ 'ฮอทดอก' ทั้ง หมดยังใส่ 'สารไนไตรท์' เพื่อช่วยทำให้เนื้อยึดตัวและช่วยเติมสีกรอกให้เต็ม โดย 'สารไนไตรท์' เป็นสารที่ทำให้เกิด 'โรคมะเร็ง' ในกระเพาะอาหาร มะเร็งในเม็ดเลือด เนื่องจากในสมองและมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ

นอกจากนี้ 'ถุงหลอด' ที่ใช้บรรจุฮอทดอก ก็ทำจาก 'คอลลาเจนสังเคราะห์' ที่เป็นสารก่อให้เกิด 'โรคมะเร็ง' ได้สูง มีไขมันที่เป็นสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40% เมื่อนำ ไปปิ้งย่าง มันจะทำให้มี 'สารพิษร้ายแรง' ที่เรียกว่า 'อะคริลไมด์'(Acrylamides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่าเป็นสารก่อมะเร็งและ 'ทำลายประสาท'

## 3. เฟรนช์ฟราย- มันฝรั่งทอด

เป็นอาหารที่มี 'ความเป็นพิษสูง' โดยการทอด 'เฟรนช์ฟราย' ใช้อุณหภูมิสูงทำให้มี 'สารอะคริลไมด์' ออกมา นอกจากนี้ 'น้ำมัน' ที่ใช้ในการทอดมันฝรั่งแต่ละครั้งจะเกิดการ 'ออกซิไดซ์' ในมันฝรั่งยังมี 'ดราซซินิกลิซิมิค'(Glycemic) อยู่สูงมาก.....นั่นหมายถึงมันเปลี่ยนกลายเป็นน้ำตาลภายในร่างกายได้เร็วมาก

## 4. ดูกี้

ที่เด่นชัดมาก คือ สดส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว ซึ่งอาหารในประเภทที่มีน้ำตาลปริมาณสูงเช่นนี้ จะทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น

## 5. พิซซ่า

พิซซ่า ประกอบด้วยอาหารที่มาจาก การ 'ตัดแต่งพันธุกรรม' 5 ชนิด คือ.....

1.เนยแท้(cheese) เพียง 10% เท่านั้น ซึ่งไม่ควรเรียกว่าเนยแท้ได้เลย.....  
2.'แป้ง' ที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ใดทำการฟอกสี ทำให้วิตามินและเกลือแร่ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่เคยมีอยู่เข้าไปใหม่.....

3.ฮอสมะเขือเทศ ทำด้วยสารคล้ายมะเขือเทศที่สร้าง 'ยาฆ่าแมลง' ของมันขึ้นมาได้เองในร่างกายของท่าน.....

4.แป้งสาลี' ชนิดที่มีการตัดแต่งทางพันธุกรรม

5.มี 'น้ำมันฝ้าย' ประกอบด้วย โดยฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร

มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ขาวไรโซในฝ้ายเมล็ดจะเป็นตัวดูดเอาสารพิษต่างๆเอาไว้ได้มากที่สุด ซึ่งกระทรวงเกษตรฯ และกระทรวงสาธารณสุขต่างไม่ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันที่จะรับรองว่ามีปลอดภัยต่อการบริโภคหรือไม่ มันไม่ได้ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่มันเป็น 'น้ำมันไฮโดรจีเนต' และมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ 'ผิวหนังแห้งพิชซ่า' ที่อบปิ้งในอุณหภูมิสูง อาจมี 'สารอะคริลไมด์' เกิดขึ้นด้วย ขณะที่การเพิ่มหน้าพิชซ่า 'เพ็ปเปอร์โรนิน' หรือเพิ่มหน้าไส้กรอกทำให้มีความเสี่ยงสูงจาก 'ไนไตรท์' สารกันบูดและสารเคมีอื่นๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัวที่มีการเติมเข้าไปจากโรงงาน

## 6. น้ำอัดลม

สารตัวสำคัญที่มีอยู่ใน 'น้ำอัดลม' คือ 'กรดฟอสฟอริก'(Phosphoric acid) ซึ่งมีความเป็นกรดสูงมากพอที่จะละลายกระดูกได้ภายใน 4 วัน กรดที่สะสมอยู่ในร่างกายทำให้ยากที่จะทำหน้าที่กักตัวลดลงได้ และ 'น้ำโซดา' ที่เป็นส่วนประกอบอีกตัวของน้ำอัดลมจะเป็นตัวชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก จนทำให้เกิด 'โรคกระดูกพรุน'

นอกจากนี้ในน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะมี 'น้ำตาลที่ไม่ให้พลังงาน' อยู่ 12 ซองชา ในน้ำอัดลมที่ช่วยลดน้ำหนักตัว หรือ Diet soda ที่ใช้ 'น้ำตาลเทียมสังเคราะห์'(Artificial sweetener) เพิ่มความหวาน จะทำให้ร่างกายกระหายน้ำดลุมมากยิ่งขึ้น เพราะน้ำตาลสังเคราะห์เหล่านี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติมาก ขณะที่ 'สี' ที่ใช้เติมในน้ำอัดลม ยังเป็น 'สารก่อมะเร็ง' ด้วย

## 7. ชินโกทอด-เนื้อนุ่มโร้กระดูก

เป็นเมนูที่ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช่แล้ว การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไปจะให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมัน มีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีการไปไฮดรอลอยสูง มีการเติมสารปรุงรส 'MSG' ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ นอกจากนี้ 'หนักเกิดซิดเกิน' บางอันจะมี 'สารอะลูมิเนียม' ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อกรรมตตะโบลิสซิมของร่างกายด้วย

## 8. ไอศกรีม

มีไขมันอยู่สูงมากเกินกว่า 50% ของไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีการไปไฮดรอลอยมากเกือบ 40% ของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีน้ำตาลอยู่มากทำให้มีความกระหายน้ำดลุมมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น เต็มไปด้วยไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่แปรเปลี่ยน(Transfat) ไปจากธรรมชาติและยังช่วยเพิ่มพูนโคเลสเตอรอล ทำให้เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน ทำให้มีสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

## 9. โดนัท

โดยเฉลี่ยแล้วจะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี โดนัท 1 ชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ นอกจากนี้โดนัทยังทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูง ซึ่งน้ำมันประเภทนี้จะทำให้มีกลิ่นหืนและมีสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้น ทำให้เกิดสารพิษและทำให้ร่างกายเมตะโบลิสซิมซาลง เป็นการคุกคามต่อสุขภาพที่ดี และยังเป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น

## 10. อาหารขบเคี้ยวว่าง

ในปัจจุบันมีการบริโภค 'ไปเตโตชิฟ' กันมาก โดยน้ำมันที่ใช้ในการทอดไปเตโตชิฟในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์ และทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารอะคริลไมด์ (Acrylamides) ซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาทออกมา นอกจากนี้การรับประทานไปเตโตชิฟ 1 ถุงอาจได้รับสารอะคริลไมด์สูงถึงกว่า 500 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตใหม่ในน้ำมันทั่วไปได้การรับประทานไปเตโตชิฟ 1 ชิ้น อาจได้รับสารอะคริลไมด์เท่ากับอัตราที่มีอยู่ในน้ำดื่ม 1 แก้ว

นอกจากนี้ 'ไปเตโตชิฟ' ยังมีไขมันอิ่มตัวสูงอยู่สูงมาก มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดแคลนน้ำได้ และยังไปปิดกั้นการดูดซึมของไขมัน ทำให้การดูดซึมแร่ธาตุจากสารอาหาร ที่รับประทานเข้าไปได้น้อยลง ทำให้ปิดกั้นการดูดซึม 'สารคาโรทีนอยด์' และสารเคมีอื่นๆที่ไดมาจากพืชที่ช่วยในการป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคจุดตาของผิวหนังทำงานได้อดลง

รู้โทษของอาหารเหล่านี้แล้ว ควรจะหลีกเลี่ยงแล้วหันไปรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพดีกว่า!!!

ที่มา ที่นี้ต่อทคอม