

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 และตายที่สุกก็ทำให้หมูบริเวณอ่อนขึ้นด้วย

2. ฮอทดอก

เป็นอีก 'เมนูอันตราย' เพราะมีการบวนานผลิตคล้ายแอมเบอร์เกอร์ และ 'ฮอทดอก' ทั้ง หมดยังใส่ 'สารไนโตรท' เพื่อช่วยทำให้เนื้อยึดตัวและช่วยเติมสีกรอกให้เต็ม โดย 'สารไนโตรท' 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 สัดส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 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

มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ขาวโรโซในฝ้ายเมล็ดจะเป็นตัวดูดเอาสารพิษต่างๆเอาไว้ได้มากที่สุด ซึ่งกระทรวงเกษตรฯ และกระทรวงสาธารณสุขต่างไม่ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันที่จะรับรองว่ามีปลอดภัยต่อการบริโภคหรือไม่ มันไม่ได้ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่มันเป็น 'น้ำมันไฮโดรจีเนต' และมีอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ 'ผิวหนังแห้งพิชซ่า' ที่อบปิ้งในอุณหภูมิสูง อาจมี 'สารอะคริลไมด์' เกิดขึ้นด้วย ขณะที่การเพิ่มหน้าพิชซ่า 'เพ็ปเปอร์โรนิน' หรือเพิ่มหน้าไส้กรอกทำให้มีความเสี่ยงสูงจาก 'ไนโตรท' 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. ชันไก่ทอด-เนื้อนุ่มโร้กระดูก

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

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) ซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาทออกมาก นอกจากนี้การรับประทานไปเตโตชิฟ 1 ถุงอาจได้รับสารอะคริลไมด์สูงถึงกว่า 500 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตใหม่ในน้ำมันทั่วไปได้การรับประทานไปเตโตชิฟ 1 ชิ้น อาจได้รับสารอะคริลไมด์เท่ากับอัตราที่มีอยู่ในน้ำดื่ม 1 แก้ว

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

รู้โทษของอาหารเหล่านี้แล้ว ควรจะหลีกเลี่ยงแล้วหันไปรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพดีกว่า!!!

ที่มา ที่นี้ต่อทคอม