

## นม?..เป็นเหตุ

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2552

### นม.....เป็นเหตุ

ใครๆ ก็แนะนำให้ดื่มนม นมมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นความจริงที่สำหรับคนเราในสมัยหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เพราะตอนนั้นข้าวของทุกอย่างแพงหมด เพราะขาดแคลน คนที่มีเงินเท่านั้นจึงจะได้กินคือญาติ ได้รับโปรตีนมากกว่า ทำให้มีสุขภาพดีกว่าคนที่ขาดอาหาร ขาดโปรตีน

แต่ในสมัยน้ำมันเปลี่ยนไปแล้ว เพราะคนส่วนมากจะเกิดภาวะการบริโภคเกินเสียมากกว่า และที่สำคัญโปรตีนที่คนส่วนใหญ่ได้มา ส่วนหนึ่งก็มาจากการดื่มมนั่นเอง ในนมมีอะไรที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ทั้งที่ในนม มีไขมัน โปรตีน และแคลเซียม ไขมันในนมเป็นไขมันจากสัตว์ ซึ่งอุดมไปด้วยโคเลสเตอรอล เป็นไขมันอิ่มตัว เราอุตสาหกรรมนี้ น้ำมันหมู แล้วยังมากินนมเอาโคเลสเตอรอลเข้าไปอีกหรือ คนที่วิจัยเรื่องนี้ ก็คือ The Milk Industry Foundation บอกว่า คนกินนมแล้วเสี่ยงต่อโรคอ้วน บริษัทนมจึงแก้ปัญหาด้วยการทำนมพร่องไขมัน ซึ่งก็ยังมีส่วนเหลืออยู่อีกครึ่งหนึ่ง จากข้อสังเกตที่ว่า คนอเมริกันกินนมเยอะที่สุด และมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินพวงตามมาด้วย ผู้ชายอ้วน 27% ผู้หญิง 46% ในขณะที่สถิติเรื่องอ้วนในคนไทยมีแค่ประมาณ 20% ทั้งหญิงและชาย

เรื่องเบาหวานในคนอเมริกันก็ไม่ได้ดีเท่าไร ขอกระซิบเบาๆ ว่า คนอเมริกันเป็นเบาหวานมากกว่าคนไทย 3 เท่าเชียวนะ สถิติโรคระดูกพรุน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ในคนอเมริกันล้วนแล้วแต่สูงกว่าคนไทยทั้งสิ้น นาแปลกที่ฝรั่งที่มาสอนให้เราดื่มนมป้องกันโรคระดูกพรุน กลับมีอัตราเสี่ยงต่อโรคระดูกพรุนมากกว่าเราเกือบ 9 เท่า !

จึงมีคนเอะใจว่า การกินอาหารแบบอเมริกันน่าจะเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เราเจ็บป่วยเสียแล้ว และเรื่องนมวัวก็ไม่หลุดรอดจากการตรวจสอบไปได้ ผลจากการตรวจสอบเราพบว่าปัญหาจากนมวัวเกิดเพราะสถานการณ์ต่างๆ ในโลกได้เปลี่ยนไป

### สุขภาพคนไทยเปลี่ยนจากทุกโภชนาการเป็นโภชนาการล้นเกิน

สถานการณ์แรกที่ต้องคิดถึงก็คือ การรณรงค์ให้ดื่มนมวัวเริ่มสมัยหลังสงครามโลกใหม่ๆ สมัยนั้นเป็นสมัยที่คนไทยยังขาดอาหารอยู่ มีภาวะทุโภชนาการอยู่ทั่วไป แต่ปัจจุบันสถานการณ์ได้เปลี่ยนไปในทางตรงกันข้าม คนไทยมีอาหารการกินอย่างเหลือเฟือ จนโรคอ้วนถามหาหันกันเป็นทิวแถว การมาส่งเสริมให้ดื่มนมกลับเป็นการซ้ำเติมโรคอ้วนให้แย่ลงไปอีก

มีวิจัยว่า นมวัวเป็นสาเหตุของโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจหลอดเลือด แม้ว่าคุณจะทำนมพร่องไขมันแล้วก็ตาม แต่คำว่าพร่องไขมันในที่นี้ เป็นการลดไขมัน เพราะพร่องไขมันก็คือยังมีไขมันอยู่ แต่น้อยกว่าปกติเท่านั้นเอง

มีการนำเอาเด็กนักเรียนโรงเรียนนานาชาติในจังหวัดเชียงใหม่มาตรวจหาระดับไขมันในเลือดดูพบว่าเด็กเหล่านี้ที่ถูกเลี้ยงดูให้กินนมตางน้ำ มีไขมันสูง ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีสูงถึง 25% อายุ 6-15 ปีมีถึง 70% และระดับไขมันก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ นั่นหมายความว่าเด็กเหล่านี้เริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เขาก็มีปัญหาไขมันอุดตันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ที่มาจาก[LadyTip.com](http://LadyTip.com)