

เพื่อสุขภาพ เมนูนี้.....อย่ากินบ่อย

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.พ. 2552

เมนูนี้.....อย่ากินบ่อย 1. ผักขมและปวยเล้ง ถึงผักคู่หูดูโอสองอย่างนี้จะมีคุณค่าอาหารสูง แต่ก็ยังมีข้อเสียตรงที่มันจะทำให้ร่างกายเราขับสังกะสีและแคลเซียมทิ้งไปเป็นจำนวนมาก จนร่างกายขาดแคลเซียมที่นี้โรคกระดูกพรุนก็ตามมา ..

เมนูนี้.....อย่ากินบ่อย

1. ผักขมและปวยเล้ง

ถึงผักคู่หูดูโอสองอย่างนี้จะมีคุณค่าอาหารสูง แต่ก็ยังมีข้อเสียตรงที่มันจะทำให้ร่างกายเราขับสังกะสีและแคลเซียมทิ้งไปเป็นจำนวนมาก จนร่างกายขาดแคลเซียมที่นี้โรคกระดูกพรุนก็ตามมา ..

2. ไข่เยี่ยวม้า

ไข่ปัสสาวะม้าจานนี้พิษสารตะกั่วมาด้วยเพียบเลย เมื่อเข้าไปในร่างกายเรา ตะกั่วจะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง ถ้านานๆ กินไข่เยี่ยวม้าที่ก็ไม่มีปัญหา แต่ถากินบ่อยๆ นอกจากร่างกายจะขาดแคลเซียมจนกระดูกบางลงแล้ว สารตะกั่วยังจะทำให้สมองเสื่อม เป็นโรคเออ.. แอวมเป็นหมันเอาดี้อๆ ด้วย

3. เมล็ดทานตะวัน

การกินเมล็ดทานตะวันบ่อยๆ จะทำให้ไขมันไปสะสมอยู่ที่ตับมากเกินไป และกลายเป็นโรคตับแข็งท้งๆ ที่ไม่ได้ดื่มเหล้าสักหยด

4. ปาท่องโก๋

ถึงเวลาแล้วล่ะที่สาวๆ จะเปลี่ยนเมนูอาหารเช้าจากปาท่องโก๋กับน้ำเต้าหู้ไปเป็นอย่างอื่น เพราะเวลาทำปาท่องโก๋ แม่ค้าเขาต้องใช้สารผสมเป็นส่วนประกอบ และในสารผสมก็มีตะกั่วปนอยู่มาก คนกินก็เลยพลอยได้รับสารตะกั่วไปด้วย พิษภัยของสารตะกั่วเป็นอย่างไรก็รู้อยู่แล้ว กันอยู่แล้ว แบบนี้ถึงจะห่อเจี๊ยะแค้ไหนก็คงต้องถอยห่างแล้วมั้ง

5. ตับหมู

ตับเป็นอาหารที่פקคุณค่าอาหารมาแบบไม่บันยะบันยัง แต่ขณะเดียวกันก็มีโคเลสเตอรอลมาเป็นของแถมอีกเพียบเหมือนกัน จึงไม่ควรจะกินบ่อยเกินไป เพราะโคเลสเตอรอลนะทั้งทำให้เส้นเลือดอุดตัน เสี่ยงกับโรคหัวใจ อัมพาต อัมพฤกษ์ มะเร็ง ...โอ้ว...ไม่ไหวจะเคลียร์

6. บะหมี่สำเร็จรูป

บะหมี่พวกนี้มีสารอาหารต่ำมาก แต่กลับมีสารกันบูดสูงปรี๊ด ถ้ากินบ่อยๆ สารกันบูดจะเข้าไปสะสมอยู่ในตับ และกลายสภาพไปเป็นสารก่อมะเร็งได้งายๆ

7. เนื้อย่าง

ควันไฟดำๆ ที่ลอยมาติดเนื้อย่างก็คือมะเร็งดีๆ นี่เอง เพราะมันคือสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งโดยตรง สาวกหมูกระทะทราบแล้วเปลี่ยน

8. เต้าหู้ยี้

เต้าหู้ยี้มีประโยชน์แน่ๆ แต่กระบวนการหมักที่สะอาดไว้ใจได้นั้นมีน้อย ถ้าคนหมักทำไม่ดี เต้าหู้ยี้สุดอร่อยก็จะเป็นที่รวมเชื้อโรค กินแล้วจุกๆ ไม่รู้ด้วย

9. ผักดอง

จะดองธรรมดาหรือหมักเกลือก็มีโซเดียมสูงด้วยกันทั้งนั้น
แถมกระบวนการหมักดองยังเป็นบ่อเกิดของสารแอมโมเนียใน
ไนไตรด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งตัวแม่อีกด้วย