

# อาหารที่เคยคิดว่าดี แท้จริงคือตัวการทำร้ายสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2556

## 1. น้ำผลไม้

งั้นละสิว่าน้ำผลไม้ที่ผู้ใหญ่พร่ำสอนกันมาตั้งแต่เด็กว่าดีนักหนา จะทำให้เสียสุขภาพได้อย่างไร เหตุผลก็เพราะมันไม่ใช่ผลไม้ที่คุณคั่นเองกับมือ ยิ่งงั้นละ น้ำผลไม้ตามร้านโดยเฉพาะพวกผลไม้ปั่นเนี่ย บางทีเขาก็ไม่ได้เอาผลไม้สด ๆ มาให้คุณดื่มหรอก แต่เลือกเอาอันที่ใกล้จะเสีย เพื่อลดต้นทุนค่าใช้จ่าย แถมยังใส่น้ำตาลซะเยอะยิ่งกว่าพวกลูกกวาดมาใส่เพิ่มรสชาติโดยไม่จำเป็นอีกต่างหาก ทางที่ดีที่สุด คุณจึงควรเลือกคั่นผลไม้ดื่มเอง

## 2. นมถั่วเหลือง

ตำราเรียนที่สอนคุณมาตลอดว่านมถั่วเหลืองนั้นเต็มไปด้วยโปรตีนและโพแทสเซียมนะไม่ผิดหรอก อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แค่สารอาหารดี ๆ เหล่านี้ที่คุณจะได้จากการดื่มนมถั่วเหลืองเท่านั้น แต่มันมาพร้อมปริมาณน้ำตาลมากมายด้วยนะสิ โดยเฉพาะในนมถั่วเหลืองที่ปรุงแต่งรสชาติเพิ่มอีก เพราะเพียงแคแกวเดียวก็ให้พลังงานประมาณมากถึง 50 กิโลแคลลอรี่แล้ว

## 3. ขนมปังขาว

อาหารอร่อยมากมายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็แฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช รวมไปถึงขนมปังปังที่รวมอยู่ในมือเข่าของใครหลาย ๆ คน ต่างก็ทำมาจากขนมปังขาวด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งมันมีปริมาณน้ำตาลมากมายจนน่ากลัวเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี ทำให้ไม่ลองนำพวกขนมปังโฮลเกรนหรือโฮลวีทที่มีไฟเบอร์มากกว่ามาประยุกต์ใช้กับเมนูของคุณแทนละ

## 4. น้ำอัดลมไดเอท

บริษัทขายน้ำอัดลมมากมายพยายามโปรโมทกันนักหนาว่าน้ำอัดลมไดเอทไม่ทำให้อ้วน ทำให้หนุ่มสาวที่ต้องการจะลดน้ำหนัก แต่อยากดื่มน้ำอัดลมให้ชื่นใจ หันมาดื่มของพวกนี้แทนกันเป็นแถว ซึ่งคุณควรรูไว้ว่าทุกอย่างล้วนมีข้อดีข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น เพราะน้ำอัดลมพวกนี้ไม่อ้วนก็จริงอยู่ แต่สารให้ความหวานแทนน้ำตาลของมันก็สามารถทำลายกระดูกของคุณได้ด้วยเหมือนกัน

## 5. เนยถั่วลดไขมัน

เป็นที่รู้กันดีว่าเนยถั่วจะเต็มไปด้วยไขมันขนาดใหญ่  
ผู้ผลิตหัวใสจึงได้ทำเนยถั่วลดไขมันออกมาวางขาย เพื่อเอาใจคนรักสุขภาพที่โปรดปรานเนยถั่วเอามาก ๆ  
ซึ่งคุณไม่ควรโดนหลอกเพียงเพราะคำว่า "ลดไขมัน" เด็ดขาด  
เพราะไขมันที่หายไปก็หมายถึงเกลือหรือน้ำตาลปริมาณมากที่เพิ่มเข้ามาแทนยังงี้ละ

## 6. เครื่องดื่มชูกำลัง

ใครรู้ตัวว่าเป็นคนที่ชอบดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเรียกความกระปรี้กระเปร่าก่อนทำงานก็เลิกชงนะครั้บ  
เพราะเครื่องดื่มพวกนี้เต็มไปด้วยน้ำตาลอัดแน่นจนหนักแล้วเลยที่เดียว ตั้งนั้นทางที่ดี พอตื่นขึ้นมาแล้ว  
แทนที่จะเอาเวลาที่โอเออยู่บนเตียงมาออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้อารมณ์สดชื่นจะดีกว่าไหม

## 7. ชูปซัน

อย่ามัวแต่ระวังเรื่องน้ำตาลจนลืมที่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือมากเกินไปด้วยเช่นกัน  
โดยเฉพาะชูปซันที่ขายกันทั่วไปตามร้านอาหารซึ่งเต็มไปด้วยเกลือจำนวนมาก รวมทั้งสารกันบูดและเนยด้วย  
ซึ่งพอเอมารวมกันแล้ว นับว่าเป็นอาหารที่ก่อผลเสียกับร่างกายได้อย่างหนักแล้วเชียวละ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)