

## พลาสติกห่อหุ้มอาหาร ภัยร้ายต่อสุขภาพอย่างคาดไม่ถึง!

นำเสนอเมื่อ : 4 มิ.ย. 2556

ในพลาสติกอ่อนทุกชนิด อย่างเช่น พลาสติกห่อหุ้มอาหาร บัตรเครดิต ม่านกันห้องน้ำ ฯลฯ จะมีสารเคมีที่ชื่อว่า พาทาเลต (phthalate) ประกอบอยู่ด้วย เพื่อช่วยเพิ่มความอ่อนในวัตถุ ซึ่งหากเราได้รับสารตัวนี้เข้าไปมาก ๆ ก็เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยได้รับการยืนยันจากงานวิจัยของสถาบันกุมารเวชศาสตร์ ที่ได้เก็บผลทดสอบจากกลุ่มตัวอย่างในเด็กวัย 6-19 ปี และพบว่า เด็กที่ได้รับสารเคมีพาทาเลตจะมีภาวะความดันโลหิตสูงกว่าเด็กกลุ่มที่ไม่ได้รับสารเคมีตัวนี้

ฟังดูแล้วอาจจะไม่ได้มีอันตรายมากมายเท่าไร แต่จริง ๆ แล้วเป็นภัยอันตรายในระยะยาวต่างหาก เพราะสารเคมีตัวนี้จะทำให้ร่างกายเกิดสภาวะความเครียดออกซิเดชัน (oxidative stress) ซึ่งก็คือการที่เซลล์ถูกอนุมูลอิสระทำลาย เป็นสาเหตุของโรคแห่งความเสี่ยงมากกว่า 70 ชนิด ซึ่งล้วนเป็นพื้นฐานของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเกร็งตัว โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง ข้อต่ออักเสบ การแข็งตัวของเนื้อเยื่อไขมัน โรคอัลไซเมอร์ และความเสื่อมเฉพาะจุด

นอกจากนี้ เจ้าสารพาทาเลตที่แฝงอยู่ในพลาสติกห่อหุ้มอาหาร ยังเป็นตัวการรบกวนการทำงานของต่อมไร้ท่อในร่างกายมนุษย์ โดยเฉพาะกับบุคคลที่มีปัญหาโมเลกุลในเลือดต่ำเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ซึ่งอาจทำให้ฮอร์โมนมีความผิดปกติ และเร่งการเจริญเติบโตของเด็กผู้หญิง ทำให้โตเกินวัย และยังมีส่วนให้เกิดโรคเบาหวาน สมาร์ธัน โรคภูมิแพ้ และโรคหอบหืด

ดังนั้น หากเลี่ยงไม่เกี่ยวข้องกับเจ้าสารเคมีตัวนี้ได้ก็จะดีมาก โดยเลืองกินอาหารสำเร็จรูป หรืออาหารที่อยู่ในหีบห่อพลาสติก และที่สำคัญ ไม่ควรห่ออาหารด้วยพลาสติกห่อหุ้มอาหาร แล้วนำไปอุ่นในไมโครเวฟ ควรหันมาเก็บอาหารในภาชนะที่เป็นแก้วจะดีกว่า ยอมสละความสะดวกสบายเพียงเล็กน้อย เพื่อป้องกันโรคภัยอันตราย และเพื่อสุขภาพที่ดีของเราทุกคน

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)