

## กินอะไร แก่ง่าย - ตายไว

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

### กินอะไร แก่ง่าย - ตายไว...



- \* อาหารใส่ดินประสิว เช่น กุนเชียง ไส้กรอก หมูแฮม แหนม อาหารหมักบางชนิด
- \* เนื้อสัตว์ดิบๆ หรือปรุงแบบครึ่งดิบครึ่งสุก อุดมด้วยพยาธิ เชื้อโรคนานา และเชื้อราหลากหลายชนิด
- \* อาหารปิ้งย่าง จนไหม้เกรียม และอาหารรมควันเลิศรสทั้งปวง
- \* อาหารบูดเสีย หมดอายุ อย่าเสียดายสตางค์ ทิ้งไปได้เลย
- \* อาหารปนเปื้อนที่มียาฆ่าแมลง สารปรุงแต่ง รุป รส กลิ่น สีสี กันบูด ผงชูรส น้ำกิน แสนอรรอย แต่ล้วนเป็นศัตรูต่อสุขภาพ
- \* อาหารรสชาติจัดจ้าน ทั้งเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด มิได้เพิ่มรสชาติชีวิตแต่อย่างใด แต่เพิ่มโรคร้ายให้ต่างหาก
- \* อาหารที่มีไขมัน โคเลสเตอรอลสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง รับประทานแต่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย
- \* เครื่องดื่มกระตุ้นประสาท สุราเมรัย อีกทั้งน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชาบชา และชูกำลังอีกมาก

ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่ “ไซ้” ที่กินเข้าไปแล้วทำให้คุณ **แก่ง่าย และตายไว เหี่ยวไว...** หากยังตามใจปาก ทางที่ดีควรหลีกเลี่ยงอาหารเหล่านี้ เลือก

**รับประทาน อาหารสะอาด สดใหม่ ปรุงแต่งน้อย ดีที่สุด**