

## โทษของการกินน้ำตาลมากเกินไป

นำเสนอเมื่อ : 9 เม.ย. 2552

โทษของการกินน้ำตาลมากเกินไป การกินน้ำตาลเป็นการให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่หากกินมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก...

### โทษของการกินน้ำตาลมากเกินไป

**การกินน้ำตาลเป็นการให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ถ้ากินมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีเรื่องนี้มาบอก...**

1. เมื่อกินน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว (น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง น้ำตาลในผลไม้ น้ำตาลในนม) น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้เลือดมีสถานะเป็นกรดมากเกินไป ร่างกายเกิดภาวะไม่สมดุล จึงมีการดึงแร่ธาตุจากสวนต่าง ๆ ภายในร่างกายมาแก้ไขความไม่สมดุล
2. ทำให้เกิดไขมันสะสม น้ำตาลจะถูกเก็บไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน แต่ถ้ามียามากจนเกินไป ตับก็จะส่งไปยังกระแสเลือดและเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน โดยจะสะสมไว้ในสวนของร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น สะโพก ก้น ขาอ่อน หน้าท้อง
3. หากยังกินน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง กรดไขมันจะสะสมไว้ที่อวัยวะภายในอื่น ๆ เช่น หัวใจ ตับ และไต ดังนั้นอวัยวะเหล่านี้จะค่อย ๆ ถูกห่อหุ้มด้วยไขมัน และนำเมือก ร่างกายจะเริ่มผิดปกติ ความดันเลือดจะสูงขึ้น
4. การกินน้ำตาลมากเกินไป มีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้รู้สึกง่วงนอน
5. อาการปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นตะคริวเวลามีรอบเดือน เป็นสิว ผื่น แผลพุพอง ตกกระ แผลริดสีดวงทวารหนัก ไมเกรน เบาหวาน วัณโรค โรคหัวใจ มะเร็งตับ สิ่งเหล่านี้สัมพันธ์กับการกินน้ำตาลมากเกินไป
6. น้ำตาลทำให้อาการของโรคติดเชื้อที่เป็นอยู่มีสูงขึ้น เพราะเชื้อโรคทุกชนิดใช้น้ำตาลเป็นอาหาร
7. น้ำตาลนอกจากจะมีผลต่อผู้ใหญ่แล้วยังมีผลต่อเด็กอีกด้วย เพราะหากเด็กกินน้ำตาลในปริมาณที่มากจนเกินไป จะทำให้เด็กเป็นโรคกระดูกเปราะและฟันผุได้ และอาจเป็นคนโกรธง่าย สมารถสิ้น

**ถ้ายากมีสุขภาพดี ก็ควรกินน้ำตาลแต่พอประมาณจะดีกว่า.**