



10 เมนูเด็ด เสี่ยงโรค เบอร์เกอร์-พิซซ่า... อันตราย!!

“อาหาร”

ถือเป็นหนึ่งใน
“ปัจจัย 4” ที่มี
ความสำคัญต่อ

มนุษย์ ซึ่งตามหลักทั่วไปอาหารที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายต้องคุณภาพดี มีสารอาหารครบถ้วนและเพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ.....ที่สำคัญคือต้องสะอาดและปราศจาก “สารพิษ” เจือปน อันจะก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่สุขภาพ

อย่างไรก็ดีดูเหมือนว่าการเลือกรับประทานอาหารในแต่ละ “เมนู” ของมนุษย์จำเป็นต้องคัดสรรมากขึ้น เพราะปัจจุบันมี “อาหารอันตราย” ไม่ปลอดภัยต่อร่างกายอยู่เป็นจำนวนมาก โดยจากข้อ มูลของ “Team Content” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า มี “เมนูโปรด” ของใครหลายคน ถูกจัดเป็น “อาหารอันตราย” อย่างน้อยๆ 10 ชนิด ได้แก่.....

1. **แฮมเบอร์เกอร์** จัดเป็นอาหารประเภทที่ “มีความเสี่ยงสูง” เพราะเวลาที่สูญเสียไปในระหว่างรอกะบวนการนำ “เนื้อ” มาใช้ปรุงทำให้มี “แบคทีเรีย” เกิดขึ้นได้สูง ทำให้จำเป็นต้องมีการใช้ “สารเคมีสีแดง” มาช่วยกำจัดเนื้อที่กำลังจะเน่าเสีย ทำให้เนื้อแดงเปลี่ยนเป็นเขียว นอกจากนี้แฮมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่ “สารปรุงรส”



(MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ โดย “MSG” เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้น และท้ายที่สุดก็ทำให้ผู้บริโภคอ้วนขึ้นด้วย

2. **ฮอตด็อก** เป็นอีก “เมนูอันตราย” เพราะมีกระบวนการผลิตคล้ายแฮมเบอร์เกอร์ และ “ฮอตด็อก” ทั้ง หมาดยังใส่ “สารไนไตรท์” เพื่อช่วยทำให้เนื้อยึดตัวและช่วยเติมสีกรอกให้เต็ม โดย “สารไนไตรท์” เป็นสารที่ทำให้เกิด “โรคมะเร็ง” ในกระเพาะอาหาร มะเร็งในเม็ดเลือด เนื้องอกในสมองและมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ “ถุงหลอด” ที่ใช้บรรจุฮอตด็อก ก็ทำจาก “คอลลาเจนสังเคราะห์” ที่เป็นสารก่อให้เกิด “โรคมะเร็ง” ได้สูง มีไขมันที่เป็นสารประกอบไม่เปิดเผยอยู่ประมาณ 40% เมื่อนำ ไปปิ้งย่าง มันจะทำให้มี “สารพิษร้ายแรง” ที่เรียกว่า “อะคริลิไมด์” (Acryl imides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่าเป็นสารก่อมะเร็งและ “ทำลายประสาท”
3. **เฟรนช์ฟราย- มันฝรั่งทอด** เป็นอาหารที่มี “ความเป็นพิษสูง” โดยการทอด “เฟรนช์ฟราย” ใช้อุณหภูมิสูงทำให้มี “สารอะคริลิไมด์” ออกมา นอกจากนี้ “น้ำมัน” ที่ใช้ในการทอดมันฝรั่งแต่ละครั้งจะเกิดการ “ออกซิไดซ์” ในมันฝรั่งยังมี “ดรรชนีกลีซีมิก” (Glycemic) อยู่สูงมาก... นั่นหมายถึงมันเปลี่ยนให้กลายเป็นน้ำตาลภายในร่างกายได้เร็วมาก
4. **ลูกก๊ี้** ที่เด่นชัดมาก คือ สัดส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว ซึ่งอาหารในประเภทที่มีน้ำตาลปริมาณสูงเช่นนี้ จะทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น



5. **พิซซ่า** ประกอบด้วยอาหารที่มาจาก การ “ตัดแต่งพันธุกรรม” 5 ชนิด คือ... 1. “เนยแท้” (cheese) เพียง 10% เท่านั้น ซึ่งไม่ควรเรียกว่าเนยแท้ได้เลย... 2. “แป้ง” ที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ได้ทำการฟอกสี ทำให้วิตามินและเกลือแร่ ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่เคยมีอยู่เข้าไปใหม่... 3. “ซอสมะเขือเทศ” ทำด้วยสารคล้ายมะเขือเทศที่สร้าง “ยาฆ่าแมลง” ของมันขึ้นมาได้เองในร่างกายของท่าน... 4. “แป้งสาลี” ชนิดที่มีการตัดแต่งทาง พันธุกรรม 5. “น้ำมันฝ้าย” โดยฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร มันผ่านการ สเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ชาวไร่ใช้ในฝ้าย เมล็ดจะเป็นตัวดูดเอาสารพิษต่าง ๆ เอาไว้ได้มากที่สุด ซึ่งกระทรวงเกษตรฯ และกระทรวงสาธารณสุข ต่างไม่ให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันที่จะรับรองว่ามันปลอดภัยต่อการบริโภคได้หรือไม่ มันไม่ได้ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น แต่มันเป็น “น้ำมันไฮโดรจีเนต” และมีอันตราย ต่อสุขภาพอย่างยิ่ง นอกจากนี้ “ผิวหนังแป้งพิซซ่า” ที่อบปิ้งในอุณหภูมิสูง อาจ มี “สารอะคริลิไมด์” เกิดขึ้นด้วย ขณะที่การเพิ่มหน้าพิซซ่า “เพ็ปเปอร์โรนี” หรือ เพิ่มหน้าไส้กรอกทำให้มีความเสี่ยงสูงจาก “ไนโตรส” สารกันบูดและสารเคมี อื่น ๆ รวมทั้งไขมันอิ่มตัวที่มีการเติมเข้าไปจากโรงงาน
6. **น้ำอัดลม** สารตัวสำคัญที่มีอยู่ใน “น้ำอัดลม” คือ “กรดกำมะถัน” (Phosphoric acid) ซึ่งมีความเป็นกรดสูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วัน กรดที่สะสม อยู่ในร่างกายทำให้ยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้ และ “น้ำโซดา” ที่เป็น ส่วนประกอบอีกตัวของน้ำอัดลมจะเป็นตัวชะล้างแคลเซียมออกจากกระดูก จน ทำให้เกิด “โรคกระดูกพรุน” นอกจากนี้ในน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะมี “น้ำตาลที่ไม่ให้พลังงาน” อยู่ 12 ช้อนชา ในน้ำอัดลมที่ช่วยลดน้ำหนักตัว หรือ Diet soda ที่ใช้ “น้ำตาลเทียมสังเคราะห์” (Artificial sweetener) เพิ่มความหวาน จะทำให้



ร่างกายกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เพราะน้ำตาลสังเคราะห์เหล่านี้มีความหวานมากกว่าน้ำตาลธรรมชาติมาก ขณะที่ “สี” ที่ใช้เติมในน้ำอัดลม ยังเป็น “สารก่อมะเร็ง” ด้วย

7. **จีนไก่ทอด-เนื้อมูไร่กระดูก** เป็นเมนูที่ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช่แล้ว การรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไปจะให้พลังงาน 340 แคลอรี 50% เป็นไขมัน มีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรตอยู่สูง มีการเติมสารปรุงรส “MSG” ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ นอกจากนี้ “นักเก็ตซิกเก้น” บางอันจะมี “สารอะลูมิเนียม” ซึ่งเป็นอันตรายต่อสมองและเป็นอันตรายต่อการเมตาบอลิซึมของร่างกายด้วย
8. **ไอศกรีม** มีไขมันอยู่สูงมากเกินกว่า 50% ของไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีคาร์โบไฮเดรตอยู่มากเกือบ 40% ของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีน้ำตาลอยู่สูงทำให้มีความกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น เต็มไปด้วยไขมันไฮโดรจีเนตและไขมันที่แปรเปลี่ยน (Trans fat) ไปจากธรรมชาติและยังช่วยเพิ่มพูนโคเลสเตอรอล ทำให้เส้นเลือดแดงใหญ่อุดตัน ทำให้มีสารอนุมูลอิสระในร่างกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
9. **โดนัท** โดยเฉลี่ยแล้วจะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี ในโดนัท 1 ชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได้ นอกจากนี้โดนัทยังทอดในน้ำมันที่มีอุณหภูมิสูง ซึ่งน้ำมันประเภทนี้จะทำให้มีกลิ่นหืนและมีสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้น ทำให้เกิดสารพิษและทำให้ร่างกายเมตาบอลิซึมช้าลง เป็นการคุกคามต่อสุขภาพที่ดี และยังเป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น



10. อาหารขบเคี้ยวยามว่าง ในปัจจุบันมีการบริโภค “โปเตโต้ชิพ” กันมาก โดยน้ำมันที่ใช้ในการทอดโปเตโต้ชิพในแต่ละครั้งจะเกิดการออกซิไดซ์ และทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารอะครีลิไมด์ (Acryl imides) ซึ่งเป็นสารก่อโรคมะเร็ง และทำลายประสาทออกมา นอกจากนี้การรับประทานโปเตโต้ชิพ 1 ถุงอาจได้รับสารอะครีลิไมด์สูงมากกว่า 500 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราสูงสุดที่อนุญาตให้มีในน้ำมันทั่วไปได้การรับประทานโปเตโต้ชิพ 1 ชั่น อาจได้รับสารอะครีลิไมด์เท่ากับอัตราที่มีอยู่ในน้ำมัน 1 แก้ว นอกจากนี้ใน “โปเตโต้ชิพ” ยังมีไขมันอิ่มตัว แอบนแฝงอยู่มาก มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดแคลนน้ำได้ และยังไปปิดกั้นการดูดซึมของไขมัน ทำให้การดูดซึมแร่ธาตุจากสารอาหาร ที่รับประทานเข้าไปได้น้อยลง ทำให้ปิดกั้นการดูดซึม “สารคาโรทีนอยด์” และสารเคมีอื่น ๆ ที่ได้มาจากพืชที่ช่วยในการป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคจุดต่างของผิวหนังทำงานได้ด้อยลง

รู้โทษของอาหารเหล่านี้แล้ว ควรจะหลีกเลี่ยงแล้วหันไปรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสุขภาพดีกว่า!!! ขอขอบคุณที่มา.... -`๐'- มิสเกรนเจอร์ -`๐'-