



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



บรรดาอาหารสารพัดชนิดที่มีให้หาซื้อกันได้อย่างเสรีนั้น มีคุณสมบัติแตกต่างกัน อีกทั้งปริมาณที่กินเข้าไปด้วย นั่นคือ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป แต่ควรกินอยู่ด้วยความพอดี ยึดทางสายกลางเป็นหลัก

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์จีน ว่าด้วยเรื่องอาหารการกิน 10 อย่าง ที่ไม่ควรกินมากเกินไป มีดังนี้

- 1. ไข่เยี่ยวม้า** ไข่เยี่ยวมามีส่วนประกอบของตะกั่วการกินไข่เยี่ยวม้าปริมาณมากๆ และบ่อยๆ อาจเกิดพิษจากสารตะกั่ว นอกจากนั้นยังทำให้การดูดซึมแคลเซียมลดน้อยลง เกิดภาวะขาดแคลเซียม ทำให้กระดูกผุได้
- 2. ปาท่องโก๋** กระบวนการทำปาท่องโก๋มีการใช้สารส้มเป็นส่วน ประกอบ และในสารส้มมีส่วนประกอบของตะกั่วการกินปาท่องโก๋ทุกวันจะทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารตะกั่ว ซึ่งเป็นพิษต่อสมองและเซลล์ประสาท ทำให้เสื่อมเร็ว เป็นโรคความจำเสื่อมนอกจากนี้ยังทำให้คอแห้ง เจ็บคอโดยเฉพาะคนที่ร้อนในง่าย
- 3. เนื้อมังกร** ประเภทต่างๆเนื้อที่ถูกรม ย่างไฟ จะเกิดสารเบนโซไพรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งชนิดหนึ่ง

4. ผักดอง การกินผักดอง หรือของหมักเกลือนานๆ จะเกิดการสะสมของเกลือโซเดียม ทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดโรคความดันเลือดสูง และโรคหัวใจได้ง่ายนอกจากของหมักดองยังมีสารก่อมะเร็ง แอมโมเนียมไนไตรต์

5. ไขมัน ไขมัน 1 กิโลกรัม มีโคเลสเตอรอลมากกว่า 400 มิลลิกรัม การกินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลปริมาณสูงมากๆ นานๆ จะทำให้หลอดเลือดแข็งตัว มีความเสี่ยง ต่อโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดทางสมอง รวมถึงโรคมะเร็งด้วย

6. ผักขม, ผักปวยเล้ง ผักปวยเล้งมีสารอาหารอุดมสมบูรณ์ แต่มีกรดออกซาเลตมาก จะทำให้มีการขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก เกิดภาวะขาดแคลนแคลเซียมและสังกะสี

7. ไขมันสำเร็จรูป ไขมันสำเร็จรูปหลายชนิดมีสารกันบูด สารปรุงแต่งรสที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การกินไขมันสำเร็จรูปบ่อยๆ จะทำให้ขาดสารอาหารและเกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย

8. เมล็ดทานตะวัน เมล็ดทานตะวันมีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว การกินเมล็ดทานตะวันปริมาณมาก จะทำให้ระบบเมตาบอลิซึมของไขมันผิดปกติ ทำให้มีการสะสมไขมันที่ตับได้ เป็นอันตรายต่ออวัยวะตับ

9. เต้าหู้หมัก, เต้าหู้ยี้ กระบวนการหมักเต้าหู้ มีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรคได้ง่ายนอกจากนี้ ยังมีสารย่อยสลายโปรตีน ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกาย

10. ผงชูรส คนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินกว่า 6 กรัมต่อวัน จะทำให้กรดกลูตามิกในเลือดสูง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของประจุแคลเซียมและแมกนีเซียม เกิดอาการปวดศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ นอกจากนี้ มีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์ด้วย



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116