



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

10 เมนูอาหารที่ไม่ควรรับประทานบ่อยๆ



เมื่อนิยามของคำว่า “อาหาร” จะหมายถึง สิ่งที่เราทานเข้าไปแล้วช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีพลังงานในการเคลื่อนไหวและการทำงานได้ แต่การรับประทานอาหารที่จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายดังกล่าว ก็ควรประกอบไปด้วย “สารอาหาร” หรือสิ่งที่มีคุณค่าในอาหาร 5 ประเภท ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ โดยบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ เพราะอาหารบางอย่างหากรับประทานมากเกินไปหรือบ่อยเกินไป ก็อาจกลายเป็นผลเสียกับร่างกายได้ โดยศาสตร์ของแพทย์แผนจีนกล่าวถึงอาหาร 10 ชนิดที่ไม่ควรทานมากหรือบ่อยเกินไปว่ามีดังนี้

1. ไข่เยี่ยวม้า เนื่องจากมีสารตะกั่วค่อนข้างสูง ซึ่งฤทธิ์ของตะกั่วจะทำให้การดูดซึมแคลเซียมน้อยลง หากกินบ่อยๆ ก็เสี่ยงต่อโรคกระดูกโป่งบางและอาจทำให้ได้รับพิษตะกั่ว เช่น สมอเสียม หรือเป็นหมันได้

2. **ปาท้องโก่** เพราะอาจมีการปนเปื้อนของสารตะกั่ว ซึ่งมักปะปนอยู่ในสารส้มที่ใช้ในกระบวนการทำปาท้องโก่ โดยฤทธิ์ของตะกั่วนี้ จะทำให้ไตทำงานหนักในการขับสารพิษออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้คอแห้ง และเจ็บคอได้ โดยเฉพาะในคนที่เป็นโรคเรื้อนในได้ง่าย

3. **เนืออย่าง** เนื่องจากในกระบวนการทำให้สุกมักเกิดสารเบนโซไพรีนซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

4. **ผักดอง** ซึ่งมีเกลือโซเดียมในปริมาณสูง ดังนั้น หากบริโภคบ่อยเกินไปหรือมากเกินไปจะทำให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดโลหิต และเป็นโรคหัวใจได้ง่าย นอกจากนี้ ในกระบวนการหมักดองยังทำให้เกิดสารแอมโมเนียมไนไตรต์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอีกด้วย

5. **ตับหมู** เนื่องจากมีคอเลสเตอรอลสูง การกินตับหมูป่อยๆ จึงทำให้เสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเส้นเลือดสมอง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคมะเร็งเพิ่มมากขึ้น

6. **ผักโขมหรือปวยเล้ง** แม้จะเป็นผักที่มีธาตุอาหารสูง แต่ก็มีกรดออกซาเลตอยู่มาก จึงทำให้เกิดการขับสังกะสี และแคลเซียมออกจากร่างกายมากเกินไป การกินบ่อยๆ หรือมากเกินไปความจำเป็นก็อาจทำให้เกิดภาวะขาดแคลเซียมหรือสังกะสีได้

7. **บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป** มักมีสารกัตุบูด และสารปรุงแต่งรสค่อนข้างสูง รวมทั้งมีคุณค่าทางอาหารต่ำ การกินบะหมี่สำเร็จรูปมากเกินไปจึงอาจทำให้เสี่ยงต่อโรคขาดอาหารและการสะสมสารพิษได้

8. **เมล็ดทานตะวัน** แม้จะเป็นอาหารที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง แต่การกินมากหรือบ่อยเกินไปจะทำให้กระบวนการเคมีในร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ และภาวะไขมันในตับสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคตับแข็งเพิ่มมากขึ้น

9. **เต้าหู้หมักหรือเต้าหู้ยี้** ในกระบวนการหมักเต้าหู้ อาจมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคได้ง่าย ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุและเด็กเล็ก นอกจากนี้ในกระบวนการผลิตยังทำให้เกิดไฮโดรเจนซัลไฟด์ซึ่งเป็นอันตรายต่อร่างกายอีกด้วย

10. **ผงชูรส** โดยทั่วไปคนเราไม่ควรกินผงชูรสเกินวันละ 6 กรัม หรือประมาณ 1 ช้อนชา เพราะการกินผงชูรสมากหรือบ่อยเกินไป จะทำให้เกิดภาวะกรดกลูตามิกในเลือดสูงซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ปวดศีรษะ ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์

อาหารทั้ง 10 ชนิดนี้ เมื่อรับประทานมากหรือบ่อยเกินไป ก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย จึงควรหลีกเลี่ยงการกินบ่อยๆ แล้วหันมายึดคติที่ว่า “ทานอาหารให้หลากหลาย ทานผักผลไม้หลากหลาย ออกกำลังกาย และทำจิตใจให้ดี” เพียงเท่านั้นก็สุขได้พร้อมร่างกายที่แข็งแรงแล้วละค่ะ

ป้ายกำกับ (tag):

อาหาร, สารอาหาร, อาหารที่ไม่ควรรับประทานบ่อยๆ, ไข่เยี่ยวม้า, ปาท้องโก่, เนืออย่าง, ผักดอง, ตับ

หมู, ผักโขมหรือปวยเล้ง, บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป, เมล็ดทานตะวัน, เต้าหู้หมักหรือเต้าหู้ยี้, ผงชูรส



ขอบคุณข้อมูลจาก:

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/18678>

ขอบคุณรูปภาพจาก:

<http://magicperty.blogspot.com/2011/05/10.html>



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอนรerieสุขภาพง่าย ๆ แค่อายใจ...คิดก็มา...

www.thatoomhsp.com

งานศึกษาและประจักษ์พินธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตุม จังหวัดสุรินทร์