

## รสชาติแบบไหนดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2556

อาหารแต่ละรสชาติมีประโยชน์และโทษต่างกันออกไป เราจึงต้องหาข้อมูลเพื่อสุขภาพของตัวเอง

ขึ้นชื่อว่าเมนูอาหารไทย รสชาติดูเด็ดเผ็ดมันอย่าง เป็รียว หวาน เค็ม เผ็ด ต้องมากันครบ ยิ่งร้านไหนปรุงอาหารได้จัดจ้านก็ยิ่งได้รับความนิยมอย่างแน่นอน ซึ่งคุณรู้ไหมว่า เจอรสชาติแซบ ๆ นี้แหละที่เป็นเหมือนเพชรฆาตเงียบอันน่าสะพรึงกลัว

จงระวังรสจัดจ้าน

ก่อนจะเข้าสู่โหมดเชียร์การรับประทานรสจัด เราขอชวนทุกท่านมาทำความรู้จักกับสารพัดความอันตรายที่ตามติดมากับรสชาติของอาหารแต่ละชนิดกันก่อนดีกว่าว่าจะร้ายแรงเพียงใด

### รสเค็ม

รสเค็มคือรสชาติหนึ่งที่หลายคนชื่นชอบ แม้เราต่างรู้กันดีอยู่แล้วว่า ความเค็มที่มากเกินไปจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ซึ่งอาหารไทยหลายชนิดมีส่วนผสมของเกลือในปริมาณสูง โดยความเค็มยังแอบซุกซ่อนอยู่ในอาหารสำเร็จรูปอีกหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นขนมอบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ผักดอง และซอสต่าง ๆ

นอกจากนี้ อาหารตามธรรมชาติบางอย่างก็ยังมีโซเดียมสูง เช่น อาหารทะเลและเนื้อสัตว์ต่าง ๆ นั้นจึงหมายความว่า เวลาที่เราจะรับประทานอะไรก็ควรต้องระมัดระวังในการปรุงรสพอสมควร มิฉะนั้นอาจเสี่ยงต่อโรคภัยที่เกิดจากการบริโภคโซเดียมสูงเกิน

สำหรับโทษของการกินเค็มจัดคือ ทำให้เป็นโรคไต ความดันโลหิตสูง แต่ความอันตรายยังไม่หมดอยู่เพียงเท่านั้น เพราะความเค็มยังอาจก่อให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ โรคหัวใจ อากาบบวม หัวใจวาย ริดสีดวง ไมเกรน และภาวะกระดูกบาง ซึ่งถ้าเราทานเกลือให้น้อยลงจะส่งผลให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น

## รสหวาน

เมื่อพูดถึงที่มาของความหวาน น้ำตาลก็คือสิ่งที่หลายคนนึกถึง ซึ่งเจ้าน้ำตาลหวานหยดนี้แหละที่ถูกจัดให้อยู่ในอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานต่อร่างกายในทันทีที่กินเข้าไป ส่งผลให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าอย่างรวดเร็ว แต่หากคุณเป็นผู้ที่หลงใหลในความหวานก็ควรระวังไว้สักนิด เพราะหวานมากเกินไปก็ทำให้อ้วน เนื่องจากร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปจนก่อให้เกิดไขมันสะสม

นอกจากนี้ อาหารรสหวานยังเป็นอันตรายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะเมื่อรับประทานเข้าไปมาก ๆ จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขาดความสมดุล ตับอ่อนผลิตอินซูลินออกมามากกว่าปกติเพื่อกำจัดปริมาณน้ำตาลในเลือด ยิ่งคนเป็นเบาหวานกินหวานมากเท่าไรก็จะยิ่งให้ตับอ่อนทำงานหนัก และเป็นอันตรายมากเท่านั้น

## รสเปรี้ยว

รสเปรี้ยวจัดจ้านมีคุณสมบัติสำคัญในการกระตุ้นตับและถุงน้ำดี ให้ปล่อยน้ำย่อยช่วยในการดูดซึมอาหารของร่างกาย ฟอกเลือด เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับเสมหะ และแก้อืดอกตามไรฟัน ซึ่งการรับรสเปรี้ยวจากธรรมชาติอย่าง มะนาว มะกรูด มะขาม มะม่วงดิบ หรือสับปะรด นับว่าไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากนัก

แต่ถ้าเป็นความเปรี้ยวที่มาจากสารสังเคราะห์อย่าง น้ำส้มสายชู หากบริโภคมากเกินไปจะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้เช่นเดียวกัน โดยโรคที่มากับอาหารรสเปรี้ยวคือ ท้องเสีย รอนใน ระบบนำเหลืองในร่างกายมีปัญหา และกระดูกผุ

## รสเผ็ด

การรับประทานอาหารรสชาติเผ็ด ๆ ใส่พริก 10 เม็ด ชวนเหงื่อไหลไคลย้อยคือสิ่งที่หลายคนชื่นชอบ โดยแหล่งที่มาของความเผ็ดร้อนมักมากับสมุนไพรกลุ่ม เช่น กานพลู ยี่หระ กระเทียม หัวหอม และพริก ซึ่งความเผ็ดนี้เองที่จะช่วยให้การทำงานของปอดและลำไส้ใหญ่เป็นไปตามปกติ แต่ถาบริโภคมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดโรครายที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ไม่ว่าจะเป็นโรคกรดในกระเพาะอาหารที่ทำให้หนักกินเผ็ดมักมีอาการท้องขึ้นและอืดอัด

นอกจากนี้ รุสชาติอันเผ็ดร้อนจนเกินไปยังสามารถก่อให้เกิดสิว เพราะความเผ็ดจะทำให้ต่อมไขมันทั่วร่างกายทำงานหนักกว่าปกติทำให้เกิดสิวได้ง่าย และที่สำคัญอาหารรสเผ็ดยังมีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้หัวใจทำงานหนัก ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ดจึงมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจโดยไม่รู้ตัว

### เทคนิคในการกิน

เห็นหรือยังล่ะว่าการทานอาหารรสจัดนั้นมีแต่ส่งผลเสียให้กับร่างกาย ดังนั้น เราจึงมีวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้คุณรับประทานอาหารเช้าแบบไม่เสี่ยงโรคภัยมาฝากกัน

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีปริมาณโซเดียมสูง
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่าง ๆ เช่น ไส้กรอก หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง
4. ลดความถี่ และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น ของทอด สุกี้ หมูกระทะ
5. เลี่ยงอาหารจานด่วน เพราะมีโซเดียมสูง
6. อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนที่จะบริโภค

ที่มา <http://health.kapook.com/view67904.html>