10 เมนูที่ควรเลี่ยงรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ค. 2552

10 เมนูที่ควรเลี่ยงรับประทานเพื่อสุขภาพที่ดี

1.แฮมเบอเกอร์

แฮมเบอร์เกอร์ทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่ที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาบดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งกีบ กระดูก จมูก หูและส่วนอื่นๆของมัน เพราะว่าเบอร์เกอร์ทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef)แฮมเบอร์เกอร์ทั้งหมดจะใส่สารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะและเกิดอาการแพ้ MSG เป็นสารเคมีที่ห้องปฏิบัติการทดลองใช้ช่วยทำให้สัตว์อ้วนขึ้น และทายที่สุดก็ทำให้ทานอ้วนขึ้นด้วย อุตสาหกรรมปศุสัตว์เป็นผู้ใช้ยาปฏิชีวนะมากที่สุดในโลก เพื่อใช้ในการหักล้างแบคทีเรียที่เป็นอันตรายในเนื้อ

2.ฮอทด็อก

ฮอทด็อกทำมาจากเนื้อส่วนที่เหลือที่แย่ที่สุดจากโรงฆ่าสัตว์ เนื้อส่วนใดที่ขายเป็นส่วนของมันไม่ได้แล้วจะกองอยู่ที่พื้น และนำมาบดทำเป็นเบอร์เกอร์ รวมทั้งกีบ กระดูก จมูก สันจมูก หู เล็บและส่วนอื่นๆของมัน เพราะว่าฮอทด็อกทั้งหมดทำมาจากสัตว์ จึงสามารถขึ้นป้ายว่า เนื้อวัวแท้ (Pure beef) หรือ ทำจากไก่งวงแท้ 100%

3.เฟรนช์ฟราย

เป็นอาหารที่มี “ความเป็นพิษสูง”การทอดเฟร้นช์ฟราย จะทอดกันที่อุณหภูมิสูง ทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์(Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท

4. คุกกี้

ที่เด่นชัดมากก็คือ ส่วนของน้ำตาลมีอยู่สูงถึง 23 กรัมเลยทีเดียว

ช็อกโกเล็ตนั้นเป็นสารอาหารรายการสุดท้าย นั่นหมายความว่า มีช็อคโกเล็ตประกอบอยู่น้อยมาก น้ำตาลปริมาณสูง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและเกิดริ้วรอยได้เร็วยิ่งขึ้น

5.พิซซ่า

พิซซ่าในเชิงทางการค้าจะประกอบไปด้วยอาหารที่มาจากการตัดแต่งทางพันธุ์กรรม 5 ชนิด

-. เนยแท้ (cheese) เพียง 10% เท่านั้น

-. แป้งที่ผ่านการปรุงแต่งให้ขาวที่ได้ทำการฟอกสี ทำให้วิตามินและเกลือแร่ออกไปแล้ว แต่ได้ทำการเติมเกลือแร่สังเคราะห์ตามจำนวนโมเลกุลที่มันเคยมีอยู่เข้าไปใหม่

-ซอสมะเขือเทศ ทำด้วยสารที่คล้ายมะเขือเทศที่สร้างยาฆ่าแมลงของมันขึ้นมาได้เอง ในร่างกายของท่าน

-แป้งสาลีที่นำมาใช้เป็นแป้งชนิดที่มีการตัดแต่งทางพันธุ์กรรม

-มีน้ำมันฝ้ายประกอบอยู่ด้วย ฝ้ายไม่ได้จัดเป็นพืชพวกอาหาร มันผ่านการสเปรย์ด้วยยาฆ่าแมลงที่ชาวไร่ใช้

6.น้ำอัดลม

สารตัวสำคัญที่มีอยู่ในโค้กก็คือกรดกำมะถัน (Phosphoric acid) ในด้านความเป็นกรดด่าง มันมีความเป็นกรดอยู่สูงมากพอที่จะละลายตะปูได้ภายใน 4 วันกรดที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้ยากที่จะทำให้น้ำหนักตัวลดลงได้

7.ชิ้นไก่เนื้อนุ่มไม่มีกระดูก

ทำมาจากชิ้นส่วนของไก่ที่ไม่ใช้แล้ว น้อยมากที่จะทำมาจากเนื้อขาวจริงๆการรับประทานต่อครั้งโดยทั่วไป จะให้พลังงาน 340 แคลอรี่ 50% เป็นไขมันมีแป้งขนมปังผสมอยู่มาก จึงมีคาร์โบไฮเดรตอยู่สูง มีการเติมสารปรุงรส (MSG=Monosodium Glutamate) ทำให้ปวดศีรษะ

8.ไอศครีม

มีไขมันอยู่สูงมาก (ขนาดปกติ 4 ออนซ์) มีไขมันเกินกว่า 50% ของไขมันที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวันมีคาร์โบไฮเดรตอยู่มาก เกือบ 40% ของคาร์โบไฮเดรตที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวันมีน้ำตาลอยู่มาก ทำให้มีความกระหายน้ำตาลมากยิ่งขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ผิวหนังเยวยน

9.โดนัท

โดยเฉลี่ยแล้ว จะให้พลังงานประมาณ 300 แคลอรี่ ในโดนัทหนึ่งชิ้นมีแป้งคาร์โบไฮเดรตอยู่มากกว่า 50% ของที่แนะนำให้บริโภคต่อครั้งต่อวัน มีเกลือโซเดียมอยู่สูงมาก ทำให้ร่างกายขาดน้ำได

10.โปเตโต้ชิพ อาหารขบเคี้ยว

การทอดโปเตโต้ชิพจะทอดกันที่อุณหภูมิสูงทำให้มีสารเคมีอะคริลิไมด์ (Acrylimides) ออกมา ซึ่งรู้จักกันดีว่า เป็นสารก่อโรคมะเร็งและทำลายประสาท กินมันฝรั่งทอดเพียงวันละ 1 ถุง เทากับซดน้ำมันพืชปีละ 5 ลิตรเชียวนะ

ที่มา