

## ทำไม ชีวิต ถึงไม่แนะนำให้รับประทานเนื้อสัตว์

● นำเสนอเมื่อ 11 ก.ค. 2552

“พวกเนื้อ พวกไก่ พวกหมู สัตว์ที่เป็นอาหารเดี๋ยวนี้ เรามีวิธีเลี้ยงแบบ Mass Production ที่ต้องมีอาหารสัตว์ ต้องมีการให้ยา ต้องมีการให้ฮอร์โมน ให้ยาบำรุงทุกอย่าง แถมการให้เกินเป็นการให้แบบ Overdose ซึ่งจะตกค้างอยู่ในตัวของสัตว์ เมื่อเราเอามากินกัน จึงอาจเป็นอันตรายจนถึงขั้นร้ายแรงที่สุดได้ คือ มะเร็ง”

“อย่างไก่ตอน ตั้งแต่ไก่เริ่มเกิดมาก็ให้พวกวัคซีน พอโตขึ้นมาก็ให้ยาป้องกันโรค พอโตขึ้นมาอีกหน่อยก็ให้ฮอร์โมนเข้าไปเพื่อใหมันโตเร็ว เขาฝังไว้ที่คอเป็นเม็ดเบอเรือ พอฆ่าไปตาย สารต่างๆก็ยังคงสะสมอยู่ในคอไก่นั้นเอง และสิ่งที่ตกค้างอยู่ในสัตว์นี้ ได้มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์มาแล้วว่าเป็นสารก่อมะเร็ง ด้วย”

“เมื่อพิจารณาในเรื่องเนื้อสัตว์แล้ว อาหารทะเลมีประโยชน์กว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ โดยเฉพาะเนื้อปลา นอกจากจะเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีแล้ว ปลาทะเลยังมีสารและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์อีกมากมาย เช่น ไอโอดีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก”

แต่ใครหลายคนอาจสงสัยต่อว่า เมื่ออาหารทะเลมีประโยชน์ ทำไมจึงแนะนำให้รับประทานเพียงอาทิตย์ละหนึ่งครั้งเท่านั้น ที่แนะนำเช่นนี้ เนื่องจาก การกินปลา หรืออาหารทะเลอื่นๆ เพียงต้องการให้ร่างกายได้รับแอมิโนแอซิดบางตัวมาจากโปรตีนให้ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายเท่านั้น ไม่ใช่กินเพื่อความเอร็ดอร่อยแต่อย่างใด หากแต่เป็นการกินในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อให้สุขภาพของคุณดีขึ้นนั่นเอง

สำหรับเนื้อปลาที่แนะนำ ถ้าเป็นเนื้อปลาสีขาวจะดีมาก เพราะปลาชนิดนี้จะมีไขมันน้อย รับประทานไม่ทิ้งไขมันสะสมไว้ในร่างกายให้รำคาญใจ

ที่มา :: <http://www.cheewajit.com>