

## ระวัง.....ไขมันพืช (น้ำมันปาล์ม) สาเหตุหนึ่งของอาการป่วยทางสมอง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552

เราพบว่าคนไทยป่วยโดยไม่จำเป็นจะป่วยจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคไต และโรคอัลไซเมอร์ คุณรู้หรือไม่ว่าสาเหตุหลักมาจาก การรับประทาน น้ำมันพืชเกินความจำเป็น แมบบนยุคใหม่ ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ทงทอด ทงผัด วากันवादิกวาไซไขมันสัตว์ ประเภทน้ำมันหมู แต่น้ำมันพืชส่วนใหญ่ ที่ใช้ประกอบอาหาร ยังเป็น น้ำมันปาล์ม

อาจารย์สุทธิวิสต์ ศิวภา ระบุว่าน้ำมันปาล์มเมื่อเจอความร้อน 37 องศา จะเกาะตัวเหนียวเป็นกาว แล้วไปขวางลำไส้อยู่ ทำให้เราตีมน้ำแล้วซึมผ่านลำไส้ไม่ได้ (ลองไปดูคราบน้ำมันที่ติดขอบกะทะ จะเห็นวาทะเหนียวมาก) สังเกตได้งายๆ ตีมน้ำไม่เกิน 10 นาที ต้องไปปัสสาวะ คนยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบตีมน้ำ คงจะเป็นเพราะเหตุนี้

เมื่อร่างกายขาดน้ำ จะเกิดถุงน้ำดีขึ้น เวลาถุงน้ำดีขึ้น คุณจะปัสสาวะไม่ออก ขัดใจแล้วจะหงุดหงิด เด็กยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบให้ใครขัดใจ ถุงน้ำดีขึ้นมีสิทธิ์เป็นบาไต กลุ่มคลั่ง เดียวดี เดียวร้าย ประการต่อมา เมื่อถุงน้ำดีขึ้น ทำให้เลือดไม่คอยมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า จะหายใจติดขัด และนอนไม่ค่อยหลับ ปวดหัวข้างเดียวบาง สองข้างบาง เป็นแบบปวดหัวไมเกรน มาจากถุงน้ำดีขึ้น ต้นเหตุเพราะน้ำดูดซึมเขาร่างกายไม่ได้ เป็นประเด็นหนึ่งที่คุ้นเคยกันมาก

เมื่อร่างกายดูดซึมน้ำได้น้อย จึงเกิดปัญหาการขาดสารอาหาร ที่ละลายในน้ำ เพราะต้องใช้น้ำเป็นตัวพา สารอาหารที่ต้องการนำเป็นตัวพาละลาย ได้แก่ วิตามินซี, บี, โพรตีน, กรดอะมิโน ส่วนสารอาหารต้องละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี, เค เมื่อนำเข้าไม่ได้ สารอาหารที่มากับน้ำก็เข้าไม่ได้ เขาได้แต่เฉพาะสารอาหาร ที่มากับไขมันอย่างเดียว เมื่อสารอาหารเขาไปไม่ครบทั้งสารอาหารจากน้ำและไขมัน ได้จึงต้องขับสารอาหารทั้งหมดที่ไม่ครบคุดทิ้ง ไตเลยทำงานหนักโดยไม่จำเป็น คนจึงเป็นโรคไต ต้องล้างไตเป็นจำนวนมาก

### สูตรอาหารล้างพิษในลำไส้ วิธีแก้ปัญหาไขมัน ขวางระบบดูดซึม



## การเอา นมสด + โยเกิร์ต + น้ำผึ้ง + มะนาว มาผสมกัน

เมื่อรับประทานเข้าไปจะไปล้างไขมันที่เกาะลำไส้ได้ โดยจุลินทรีย์จากโยเกิร์ต เมื่อเราผสมกับนม น้ำผึ้ง และมะนาว จะผลิตจุลินทรีย์ชนิดดีออกมา เพื่อย่อยขยะในลำไส้ แล้วเปลี่ยนขยะเป็น บี12 ไปเลี้ยงสมอง และลดความอ้วนได้ **ควรดื่มตอนเช้า** (ถ้ารับประทานหลังเที่ยงจะเพิ่มความอ้วน) เพราะช่วยระบายดีมาก แบบว่าตัวเบาไปเลย

ขอขอบคุณเนื้อหาดี ๆ จาก thaifood