ไขมันพืช (น้ำมันปาล์ม) สาเหตุหนึ่งของอาการป่วยทางสมอง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552

เราพบว่าคนไทยป่วยโดยไม่น่าจะป่วยจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคไต และโรคอัลไซเมอร์ คุณรู้หรือไม่ สาเหตุหลักมาจาก การรับประทาน น้ำมันพืชเกินความจำเป็น แม่บ้านยุคใหม่ ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ทั้งทอด ทั้งผัด ว่ากันว่าดีกว่าใช้ไขมันสัตว์ ประเภทน้ำมันหมู แต่น้ำมันพืชส่วนใหญ่ ที่ใช้ประกอบอาหาร ยังเป็น น้ำมันปาล์ม

อาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา ระบุว่าน้ำมันปาล์มเมื่อเจอความร้อน 37 องศา จะเกาะตัวเหนียวเป็นกาว แล้วไปขวางลำไส้อยู่ ทำให้เราดื่มน้ำแล้วซึมผ่านลำไส้ไม่ได้ (ลองไปดูคราบน้ำมันที่ติดขอบกะทะ จะเห็นว่าเหนียวมาก) สังเกตุได้ง่ายๆ ดื่มน้ำไม่เกิน 10 นาที ต้องไปปัสสาวะ คนยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบดื่มน้ำ คงจะเป็นเพราะเหตุนี้

เมื่อร่างกายขาดน้ำ จะเกิดถุงน้ำดีขึ้น เวลาถุงน้ำดีขึ้น คนจะเป็นโรคขัดใจไม่ได้ ขัดใจแล้วจะหงุดหงิด เด็กยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบให้ใครขัดใจ ถุงน้ำดีขึ้นมีสิทธิ์เป็นบ้าได้ คลุ้มคลั่ง เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย ประการต่อมา เมื่อถุงน้ำดีขึ้น ทำให้เลือดไม่ค่อยมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า จะหายใจติดขัด และนอนไม่ค่อยหลับ ปวดหัวข้างเดียวบ้าง สองข้างบ้าง เป็นแบบปวดหัวไมเกรน มาจากถุงน้ำดีขึ้น ต้นเหตุเพราะน้ำดูดซึมเข้าร่างกายไม่ได้ เป็นประเด็นหนึ่งที่คนเป็นกันมาก

เมื่อร่างกายดูดซึมน้ำได้น้อย จึงเกิดปัญหาการขาดสารอาหาร ที่ละลายในน้ำ เพราะต้องใช้น้ำเป็นตัวพา สารอาหารที่ต้องการน้ำเป็นตัวทำละลาย ได้แก วิตามินซี, บี, โปรตีน, กรดอะมิโน ส่วนสารอาหารต้องละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี, เค เมื่อน้ำเข้าไม่ได้ สารอาหารที่มากับน้ำก็เข้าไม่ได้ เข้าได้แต่เฉพาะสารอาหาร ที่มากับไขมันอย่างเดียว เมื่อสารอาหารเข้าไปไม่ครบทั้งสารอาหารจากน้ำและไขมัน ไตจึงต้องขับสารอาหารทั้งหมดที่ไม่ครบคู่ทิ้ง ไตเลยทำงานหนักโดยไม่จำเป็น คนจึงเป็นโรคไต ต้องล้างไตเป็นจำนวนมาก

สูตรอาหารล้างพิษในลำไส้ วิธีแก้ปัญหาไขมัน ขวางระบบดูดซึม



การเอา นมสด + โยเกิร์ต + น้ำผึ้ง + มะนาว มาผสมกัน

เมื่อรับประทานเข้าไปจะไปล้างไขมันที่เกาะลำไส้ได้ โดยจุลินทรีย์จากโยเกิร์ต เมื่อเราผสมกับนม น้ำผึ้ง และมะนาว จะผลิตจุลินทรีย์ชนิดดีออกมา เพื่อยอยขยะในลำไส้ แลวเปลี่ยนขยะเป็น บี12 ไปเลี้ยงสมอง และลดความอ้วนได **ควรดื่มตอนเช้า** (ถารับประทานหลังเที่ยงจะเพิ่มความอวน) เพราะชวยระบายดีมาก แบบวาตัวเบาไปเลย

ขอขอบคุณเนื้อหาดีๆจาก thaifood
บทความโดย สาลิกา