

## ไขมันพืช (น้ำมันปาล์ม) สาเหตุหนึ่งของการป่วยทางสมอง

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2552

เราพบว่าคนไทยป่วยโดยไม่น่าจะป่วยจำนวนมาก โดยเฉพาะโรคไต และโรคอัลไซเมอร์ คุณรู้หรือไม่ สาเหตุหลักๆมาจากการรับประทาน น้ำมันพืชเกินความจำเป็น แมบบานยุคใหม่ ใช้น้ำมันพืชประกอบอาหาร ทั้งหมด ทั้งผัด วากันवादิกวาชไชไขมันสัตว์ ประเภทน้ำมันหมู แต่ใช้น้ำมันพืชสวนใหญ่ ที่ใช้ประกอบอาหาร ยังเป็น น้ำมันปาล์ม

อาจารย์สุทธิวิสต์ คำภา ระบุว่าน้ำมันปาล์มเมื่อเจอความร้อน 37 องศา จะเกาะตัวเหนียวเป็นกาก แล้วไปขวางลำไส้อยู่ ทำให้เราตีมน้ำแล้วซึมผ่านลำไส้ไม่ได้ (ลองไปดูคราบน้ำมันที่ติดขอบกะทะ จะเห็นว่าเหนียวมาก) สังเกตได้ง่ายๆ ตีมน้ำไม่เกิน 10 นาที ต้องไปปัสสาวะ คนยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบตีมน้ำ คงจะเป็นเพราะเหตุนี้

เมื่อร่างกายขาดน้ำ จะเกิดถุงน้ำดีขึ้น เวลาถุงน้ำดีขึ้น คนจะเป็นโรคขัดใจไม่ได้ ขัดใจแล้วจะหงุดหงิด เด็กยุคใหม่จึงไม่ค่อยชอบให้ใครขัดใจ ถุงน้ำดีขึ้นมีสิทธิ์เป็นบาไต คลุ้มคลั่ง เดียวดี เดียวร้าย ประการต่อมา เมื่อถุงน้ำดีขึ้น ทำให้เลือดไม่ค่อยมาเลี้ยงสมองส่วนหน้า จะหายใจติดขัด และนอนไม่ค่อยหลับ ปวดหัวข้างเดียวบาง สองข้างบาง เป็นแบบปวดหัวไมเกรน มาจากถุงน้ำดีขึ้น ต้นเหตุเพราะน้ำดูดซึมเขาร่างกายไม่ได้ เป็นประเด็นหนึ่งที่คนเป็นกันมาก

เมื่อร่างกายดูดซึมน้ำได้น้อย จึงเกิดปัญหาการขาดสารอาหาร ที่ละลายในน้ำ เพราะต้องใช้น้ำเป็นตัวพา สารอาหารที่ต้องการนำเป็นตัวทำละลาย ได้แก่ วิตามินซี บี, โปรตีน, กรดอะมิโน ส่วนสารอาหารต้องละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ, ดี, อี, เค เมื่อน้ำเข้าไม่ได้ สารอาหารที่มากับน้ำก็เข้าไม่ได้ เข้าได้แต่เฉพาะสารอาหาร ที่มากับไขมันอย่างเดียว เมื่อสารอาหารเขาไปไม่ครบทั้งสารอาหารจากน้ำและไขมัน ได้จึงต้องขับสารอาหารทั้งหมดที่ไม่ครบคูลทิ้ง ไตเลยทำงานหนักโดยไม่จำเป็น คนจึงเป็นโรคไต ตองลงไตเป็นจำนวนมาก

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  
บทความโดย สาลิกา