

## อาหารสุขภาพ... ที่อาจทำร้ายสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552

### อาหารสุขภาพ... ที่อาจทำร้ายสุขภาพ

อุตสาหกรรมไวใจนึกว่าดีต่อสุขภาพ ไหงกลับมามีร้ายสุขภาพกันได้ละเนี่ย ว่าแต่มีอะไรบ้างละเนี่ย

**1. โยเกิร์ตผลไม้ :** ใครๆ ก็ว่าโยเกิร์ตเป็นเพื่อนรักของสาวสุขภาพดี แต่ไม่ได้หมายความว่าโยเกิร์ตที่ผสมเนื้อผลไม้จะเขายายนี้ด้วย เพราะโยเกิร์ตชนิดนี้อุดมไปด้วยน้ำตาลสูงมาก และผลไม้ที่เอามาใส่โยเกิร์ตที่มีน้ำตาลอยู่แล้ว พอมารวมกันในถ้วยเล็กๆ เลยกลายเป็นอาหารที่แพ้น้ำตาลมาเพียบเกินจำเป็น ถ้าชอบทานโยเกิร์ต สาวๆ ควรจะเลือกชนิดควบคุมน้ำตาล จะได้ไม่ต้องมานั่งปวดใจที่หลังกับน้ำหนักตัว

**2. แคลิฟอร์เนียโรล :** หูหรือซูชิแบบที่มันเป็นกรวยแหลมนั้นแหละ ที่จริงแคลิฟอร์เนียโรล น่าจะจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพชั้นยอดทีเดียว เพราะมีสารรายซึ่งมีไอโอดีน เซเลเนียม แคลเซียม และโอเมก้า ที่ช่วยบำรุงสมองเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ซูชิชนิดนี้มีน้ำตาลสูงมากเนื่องจากข้าวแบบญี่ปุ่นต้องหุงกับน้ำตาลและน้ำส้มสายชู และในแคลิฟอร์เนียยังมีไข่หวาน ปูอัด มายองเนสเป็นส่วนประกอบ ซึ่งก็มีน้ำตาลกันทุกอย่าง สรุปแล้วกินเข้าไปทางหนึ่งจึงแทบจะไม่ได้อาหารอะไรเลย นอกจากแบ่งกับน้ำตาล ถ้าสาวๆ อยากรู้ว่าคุณค่าอาหารจากการทานซูชิ ให้เปลี่ยนมาทานซูชิชนิดอื่น เช่น ซูชิหามาปลาไหล หนาไขกุ้ง ปลาไหลจะดีกว่า

**3. น้ำสลัดไขมันต่ำ :** น้ำสลัดไขมันต่ำมักจะรสชาติอร่อยสู้แบบธรรมดาไม่ได้ คนชายเขาเลยต้องมีวิธีแก้ด้วยใส่น้ำตาลเพิ่มขึ้น คนกินอย่างเราเลยต้องรับน้ำตาลที่เขาแถมมาโดยปริยาย และที่สำคัญ ไขมันที่น้ำสลัดชนิดนี้ขาดไปก็คือไขมันที่ซึมซับวิตามินได้ ซึ่งถ้าทานเขาไปก็จะช่วยให้ร่างกายเราดูดซึมวิตามินบางชนิด (ที่จะละลายเฉพาะในไขมันเท่านั้น) เรื่องนี้มีหลักฐานยืนยันมาจากนักวิจัยของมหาวิทยาลัยไอโฮโอ วารสารของคนที่ฝึกกับน้ำสลัดธรรมดาจะดูดซึมเบตาแคโรทีน ซึ่งช่วยป้องกันสารก่อมะเร็งได้มากกว่าถึง 15 เท่า และดูดซึมสารลูทีเนียม ซึ่งช่วยป้องกันจุดตื้นของเส้นเลือดได้มากกว่าด้วย ทางที่ดีกับสุขภาพที่สุด สาวๆ ควรจะกลับไปทานน้ำสลัดแบบธรรมดา แต่ตัดหัวสลัดน้อยๆ แล้วเพิ่มผักเยอะๆ แทน ไขมันก็เลือกกินน้ำสลัดที่ทำจากน้ำมันมะกอกและน้ำมันดอกคาโนลารอยเปอร์เซ็นต์ก็ได้

ที่มา : Spicy