ภัยเงียบใน?ปาท่องโก๋

นำเสนอเมื่อ : 20 ธ.ค. 2552



อาหารเช้ายอดนิยมของคนไทยในปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง เชื่อว่าหนึ่งในนั้นย่อมมี "น้ำเต้าหู้" กับ "ปาท่องโก๋" อยู่ด้วยแน่ๆ ทว่าเบื้องลึกเบื้องหลังความกรอบอร่อยของเจ้าปาท่องโกนั้น อาจมีภัยเงียบจากพวกไขมันที่อิ่มตัวซ่อนเร้นอยู่ไม่น้อยทีเดียว โดยเฉพาะไขมันชนิดทรานส์ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายกับผู้บริโภคได้อย่างคาดไม่ถึง

ไขมันชนิดทรานส์ หรือ Trans Fat จะ ว่าไปก็คือไขมันอิ่มตัวดีๆ นี่แหละ แต่เมื่อผ่านกระบวนการผลิตที่มีการเติมไฮโดรเจนเพิ่มลงไป เพื่อให้ มีคุณสมบัติที่ไม่เป็นไข และไม่เหม็นหืนจากออกซิเจนในอากาศได้โดยง่าย รวมทั้งเหมาะแก่การนำมาใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร โดยเฉพาะพวกขนมอบ เบเกอรี่ หรืออาหารจำพวกแป้งที่ต้องผ่านการทอดด้วยน้ำมัน จะพบไขมันชนิดทรานส์นี้ได้มากเป็นพิเศษ

อันตรายที่น่ากลัวของไขมันชนิดทรานส์ ไม่เพียงแต่ทำลายไขมันชนิดดี หรือเอชดีแอล (HDL) ที่มีประโยชน์ในร่างกายเท่านั้น แต่ยังไปเพิ่มไขมันชนิดร้าย (LDL) ให้ มากขึ้น ซึ่งไขมันร้ายที่ว่านี้ มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง และโรคระบบภูมิต้านทานให้ทำงานผิดปกติอีกด้วย

ทางที่ดีควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย และครบห้าหมู่ตามที่ร่างกายต้องการจะดีที่สุด การกินแต่อาหารชนิดเดิมๆ ซ้ำๆกันทุกวัน นอกจากจะได้สารอาหารที่ไม่ครบถ้วนแล้ว ยังเป็นการสะสมสารพิษชนิดต่างๆ เข้าไปในร่างกายอีกด้วย

ขอบคุณวิชาการดอทคอม