อาหารที่เคยคิดว่าดี แท้จริงคือตัวการทำร้ายสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2556

1. น้ำผลไม้

งงล่ะสิว่าน้ำผลไม้ที่ผู้ใหญ่พร่ำสอนกันมาตั้งแต่เด็กว่าดีนักหนา จะทำให้เสียสุขภาพได้ยังไง เหตุผลก็เพราะมันไม่ใช่น้ำผลไม้ที่คุณคั้นเองกับมือยังไงล่ะ น้ำผลไม้ตามร้านโดยเฉพาะพวกผลไม้ปั่นเนี่ย บางทีเขาก็ไม่ได้เอาผลไม้สด ๆ มาให้คุณดื่มหรอก แต่เลือกเอาอันที่ใกล้จะเสีย เพื่อลดต้นทุนค่าใช้จ่าย แถมยังใส่น้ำตาลซะเยอะยิ่งกว่าพวกลูกกวาดมาใส่เพิ่มรสชาติโดยไม่จำเป็นอีกต่างหาก ทางที่ดีที่สุด คุณจึงควรเลือกคั้นน้ำผลไม้ดื่มเอง

2. นมถั่วเหลือง

ตำราเรียนที่สอนคุณมาตลอดว่านมถั่วเหลืองนั้นเต็มไปด้วยโปรตีนและโพแทสเซียมน่ะไม่ผิดหรอก อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แค่สารอาหารดี ๆ เหล่านี้ที่คุณจะได้จากการดื่มนมถั่วเหลืองเท่านั้น แต่มันมาพร้อมปริมาณน้ำตาลมากมายด้วยนะสิ โดยเฉพาะในนมถั่วเหลืองที่ปรุงแต่งรสชาติเพิ่มอีก เพราะเพียงแค่แก้วเดียวก็ให้พลังงานประมาณมากถึง 50 กิโลแคลลอรี่แล้ว

3. ขนมปังขาว

อาหารอร่อยมากมายในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นแฮมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช รวมไปถึงขนมปังปิ้งที่รวมอยู่ในมื้อเช้าของใครหลาย ๆ คน ต่างก็ทำมาจากขนมปังขาวด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งมันมีปริมาณน้ำตาลมากมายจนน่ากลัวเลยทีเดียว ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี ทำไมไม่ลองนำพวกขนมปังโฮลเกรนหรือโฮลวีทที่มีไฟเบอร์มากกว่ามาประยุกต์ใช้กับเมนูของคุณแทนล่ะ

4. น้ำอัดลมไดเอท

บริษัทขายน้ำอัดลมมากมายพยายามโปรโมทกันนักหนาว่าน้ำอัดลมไดเอตไม่ทำให้อ้วน ทำให้หนุ่มสาวที่ต้องการจะลดน้ำหนัก แต่อยากดื่มน้ำอัดลมให้ชื่นใจ หันมาดื่มของพวกนี้แทนกันเป็นแถว ซึ่งคุณควรรู้ไว้ว่าทุกอย่างล้วนมีข้อดีข้อเสียด้วยกันทั้งนั้น เพราะน้ำอัดลมพวกนี้ไม่อ้วนก็จริงอยู่ แต่สารให้ความหวานแทนน้ำตาลของมันก็สามารถทำลายกระดูกของคุณได้ด้วยเหมือนกัน

5. เนยถั่วลดไขมัน

เป็นที่รู้กันดีว่าเนยถั่วน่ะเต็มไปด้วยไขมันขนาดไหน
ผู้ผลิตหัวใสจึงได้ทำเนยถั่วลดไขมันออกมาวางขาย เพื่อเอาใจคนรักสุขภาพที่โปรดปรานเนยถั่วเอามาก ๆ
ซึ่งคุณไม่ควรโดนหลอกเพียงเพราะคำว่า "ลดไขมัน" เด็ดขาด
เพราะไขมันที่หายไปก็หมายถึงเกลือหรือน้ำตาลปริมาณมากที่เพิ่มเข้ามาแทนยังไงล่ะ

6. เครื่องดื่มชูกำลัง

ใครรู้ตัวว่าเป็นคนที่ชอบดื่มเครื่องดื่มชูกำลังเรียกความกระปรี้กระเปร่าก่อนทำงานก็เลิกซะนะครับ
เพราะเครื่องดื่มพวกนี้เต็มไปด้วยน้ำตาลอัดแน่นจนน่ากลัวเลยทีเดียว ดังนั้นทางที่ดี พอตื่นขึ้นมาแล้ว
แทนที่จะเอาเวลาที่โอเอ้อยู่บนเตียงมาออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้รู้สึกสดชื่นจะดีกว่าไหม

7. ซุปข้น

อย่ามัวแต่ระวังเรื่องน้ำตาลจนลืมที่จะหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณเกลือมากเกินไปด้วยเช่นกัน
โดยเฉพาะซุปข้นที่ขายกันทั่วไปตามร้านอาหารซึ่งเต็มไปด้วยเกลือจำนวนมาก รวมทั้งสารกันบูดและเนยด้วย
ซึ่งพอเอามารวมกันแล้ว นับว่าเป็นอาหารที่ก่อผลเสียกับร่างกายได้อย่างน่ากลัวเชียวละ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม]