

## 5 ผักธรรมดาที่ไม่ธรรมดา กินมากไประวังอาการเหล่านี้!!

นำเสนอเมื่อ : 13 พ.ค. 2556



### 1. แครอทกินแล้วตัวส้ม

แครอทสีส้ม ๆ อุดมไปด้วยสาร "แคโรทีนอยด์" (carotenoid) ซึ่งก็เป็นสารอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกาย เพราะช่วยปกป้องไม่ให้ผิวเกรียมแดดได้ง่าย ๆ ช่วยให้เม็ดสีในผิวของเราทำงานได้สมบูรณ์ แต่หากการกินแครอทมากเกินไปก็จะทำให้เกิดผลข้างเคียงประการหนึ่งคือ "ตัวกลายเป็นสีส้ม" ซึ่งบางคนก็เป็นสีอมเหลืองอมส้ม ดูแล้วซีด ๆ แสด ๆ อยากรบอกไม่ถูก

อาการ "ตัวส้ม" อันเกิดจากการกินอาหารที่มีสารแคโรทีนอยด์สูง เช่น แครอท ส้ม หรือฟักทอง มีชื่อเรียกอย่างเป็นทางการว่า "แคโรทีเนเมีย" (carotenemia) ส่วนใหญ่มักพบในเด็กเล็ก ๆ ที่มักถูกป้อนอาหารประเภท นํ้าสม แครอททอด ฟักทองนึ่ง ให้กินอยู่บ่อย ๆ ส่วนอาการนี้ในผู้ใหญ่ก็สามารถพบได้บางเช่นกัน ซึ่งมักเป็นในผู้ใหญ่บางคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับตับที่ไร้อินซูลินที่จะเปลี่ยนแคโรทีนให้กลายเป็นวิตามินเอ จึงมักประสบปัญหาตัวส้มตัวเหลืองได้ แถมเป็นแล้วใช้เวลาานานกว่าสีผิวจะกลับเขาสู่สภาพปกติด้วย

### 2. บีทรูทกินแล้วฉี่เป็นสีแดง

"กินบีทรูทเยอะ ๆ แล้วจะฉี่เป็นสีแดง" อาการนี้เรียกว่า "บีทูเรีย" (beeturia) เกิดขึ้นเนื่องจากการกินบีทรูทเข้าไปมาก ซึ่งทำให้เม็ดสีที่ชื่อ บีทาเลียน (betalain) ในร่างกายมีจำนวนมากขึ้น และเมื่อมันเพิ่มจำนวนขึ้น กลไกของร่างกายก็ต้องทำการขจัดมันด้วยวิธีไหนสักอย่าง และวิธีที่ถูกเลือกก็คือการขับมันออกมาทางปัสสาวะนั่นเอง นี่จึงเป็นเหตุผลว่าเมื่อกินบีทรูทเยอะ ๆ บางคนจึงปัสสาวะเป็นสีแดง แต่สิ่งนี้ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับคนทั่ว ๆ ไปหรอกนะ มีเพียง 10-14% ของประชากรทั้งหมดเท่านั้นแหละ ... แต่ถ้ามหากุณพบว่าตัวเองฉี่เป็นสีแดงทั้ง ๆ ที่ไม่ได้กินบีทรูทล่ะก็ ไปพบหมอด่วนเลย!

### 3. มะเขือเทศกินมากแล้วตัวส้ม

ดูท่าทางผักที่มีสีจัด ๆ จะส่งผลแปลก ๆ กับร่างกายได้เสมอ แม้แต่มะเขือเทศเองก็ไม่เว้น (ความจริงมะเขือเทศจัดอยู่ในหมวดผลไม้ต่างหากนะจะบอกให้ แต่เราก็เรียกว่ามันเป็นผักจนติดปากไปเสียแล้ว) ในมะเขือเทศมีสารที่ชื่อว่า "ไลโคปีน" (lycopene) ซึ่งเป็นแคโรทีนอยด์ธรรมชาติที่ละลายได้ในไขมัน มีฤทธิ์เป็นสารแอนติออกซิแดนทช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย แต่ถ้ามหากุณได้บริโภคมะเขือเทศเข้าไปในปริมาณที่เยอะมาก ๆ ในระยะเวลาต่อเนื่องยาวนาน (ประมาณว่ากินน้ำมะเขือเทศเข้มข้นทุกวัน วันละ 1,800 มิลลิลิตร) ผิวของคุณก็จะกลายเป็นสีส้ม ๆ เหมือนกับผิวของมะเขือเทศได้เช่นกัน

นอกจากการกินมะเขือเทศเยอะ ๆ จะทำให้ผิวเป็นสีส้มแล้ว อีกหนึ่งสิ่งที่คุณจะได้รับคือ วิตามินซีที่มากเกินไป ซึ่งปกติแล้วร่างกายสามารถจัดการกับวิตามินซีได้เต็มที่ที่สุด ๆ ก็แค่วันละ 2,000 มิลลิกรัม หากมากกว่านั้นแล้วอาจส่งผลให้คุณรู้สึกเวียนศีรษะได้ ซึ่งนั่นก็ไม่ใช่สิ่งที่ดีต่อร่างกายเท่าไรเลย

### 4. หน่อไม้ฝรั่งกินแล้วฉี่เหม็น

คราวนี้มาถึงเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสีของฉี่ แต่ว่ากันด้วยเรื่อง "กลิ่น" บ้างดีกว่า มีใครเคยทราบมาบ้างไหมว่า "การกินหน่อไม้ฝรั่งทำให้กลิ่นปัสสาวะของคุณฉุนเฉียวอย่างร้ายแรง"!?

หลังจากกินหน่อไม้ฝรั่งไปแล้วสัก 15 นาที และเมื่อคุณปวดฉี่ก็จงไปเข้าห้องน้ำ คุณ "อาจ" ได้พบว่ากลิ่นปัสสาวะในครั้งนั้นฉุนก็จนเกินทน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าผลผลิตอย่างหนึ่งที่ได้จากกระบวนการย่อยหน่อไม้ฝรั่ง คือสารมีเทนไธออล (methanethiol) ซึ่งให้กลิ่นเหม็นร้าย เมื่อคุณขับปัสสาวะออกมา มันจึงมีกลิ่นที่รุนแรงตามไปด้วย แต่ก็มีเรื่องแปลกยิ่งไปกว่านี้อีก เพราะไม่ใช่ทุกคนจะรับรู้กลิ่นฉุนเฉียวนี้ได้ มีประชากรราว 25-50% เท่านั้นที่มียีนซึ่งมีความสามารถในการดมกลิ่นนี้ได้ .. สรุปแล้วคนที่ไม่มียีนนี้ก็ไม่รู้ว่าจะโชคดีหรือโชคร้ายกันแน่ล่ะ

### 5. พักบิดเตอร์หนักทำให้ผิวแห้งแตก

ฟักbuttเตอร์นัท (Butternut Squash) เป็นฟักทรงยาวป่องกัน มีชื่อเฉพาะว่า Cucubita Moschata รสชาติหวานมันคล้าย ๆ กับฟักทองของเรา แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่เหมือนกันก็คือ ยางของมันอาจทำให้ผู้ที่สัมผัสเกิดอาการผิวดแดง ตึง ตามมาด้วยการแสบและลอก ซึ่งเรียกอาการนี้ด้วยชื่อยาว ๆ ยุ่ง ๆ ว่า Cucubita moschata dermatitis ... ความจริงก็ไม่เชื่อว่าทุกคนที่จะประสบปัญหาเช่นนี้หรอกนะ แต่ถาจะให้ดีก็ใส่ถุงมือทุกครั้งทีเห็นฟักbuttเตอร์นัทด้วยแล้วกัน

ขอบคุณเนื้อหาจาก [กระปุก.คอม](#)