

อาหารแปรรูป บริโภคมากไป มีผลต่อร่างกายอย่างไร



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชี้การกินอาหารแปรรูปมากเกินไป เสี่ยงขาดสารอาหาร ส่งผลให้ดูแก่ก่อนวัย และอาจเสี่ยงสมองเสื่อม 7 เคล็ดลับ ช่วยให้สมองดีสุขภาพแข็งแรง

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า วิธีชีวิตที่เร่งรีบของสังคมเมืองและความเครียดสะสมจากการทำงาน ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีเวลาดูแลตนเอง โดยเฉพาะการเลือกกินอาหาร มีแนวโน้มบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแปรรูปมากขึ้น เช่น น้ำอัดลม มันฝรั่งทอด ไส้กรอกรมควัน เบคอน แฮม ขนมหขเปีย อาหารแช่แข็ง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารบรรจุกระป๋องอาหารแปรรูปตามท้องตลาดส่วนใหญ่ผ่านการจัดเตรียมปรุงรสกลั่น ปรับเปลี่ยนรูปร่างบรรจุภัณฑ์ เพื่อให้ง่ายต่อการกินและเก็บรักษา อาหารแปรรูปบางชนิดมีการเติมส่วนผสมต่างๆ เช่น สารให้ความหวานแทนน้ำตาล สารเติมแต่งอาหารเพื่อเพิ่มสีกลิ่นและกลิ่นให้น่ากินสารกันบูดเพื่อคงความสดใหม่และยืดอายุการเก็บรักษาบางชนิดอาจใส่น้ำตาลธรรมชาติหรือน้ำตาลฟรุกโตสชนิดพิเศษ (High Fructose Corn Syrup) มากเกินไปเพื่อให้อาหารมีรสชาติเนื้อสัมผัสและสีตามที่ต้องการส่งผลให้อาหารแปรรูปมีปริมาณน้ำตาล โซเดียมและไขมันอิ่มตัวสูง ซึ่งหากกินในปริมาณที่มากเกินไป และติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร ผิวพรรณเหี่ยวแห้ง หย่อนคล้อยดูแก่ก่อนวัย และเสี่ยงสมองเสื่อมได้

หากกินอาหารแปรรูปมากเกินไป จะทำให้ร่างกายเสี่ยงขาดสารอาหารสำคัญ ได้แก่

- 1) วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ พบมากในผักผลไม้ มีส่วนช่วยให้กระบวนการต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เป็นปกติ โดยเฉพาะระบบประสาทและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ผักผลไม้หลากสียังอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันเซลล์ไม่ให้เกิดความเสียหาย หากร่างกายขาดสารอาหารเหล่านี้จะส่งผลให้เซลล์ถูกทำลายได้ง่าย ผิวหนังเหี่ยวแห้งเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร
- 2) โปรตีน เป็นองค์ประกอบโครงสร้างของเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย ทั้งผิวหนังกระดูก กล้ามเนื้อ เล็บ เส้น และข้อ โปรตีนยังเป็นสารอาหารสำคัญในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบ และใช้สร้างเซลล์ภูมิคุ้มกันต่างๆด้วย อาหารแปรรูปมักจะมีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูง แต่มีโปรตีนต่ำ หากร่างกายได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้ป่วยง่าย หายช้า ผิวหนังหย่อนยานดูแก่ก่อนวัย และอาจเสี่ยงสมองเสื่อมจากการขาดกรดอะมิโนจำเป็นต่อสมองอย่างทริปโตเฟน ที่พบได้ในเนื้อสัตว์ นม ไข่
- 3) โยเกิร์ตมีส่วนสำคัญในการช่วยระบบขับถ่าย ทำให้เกิดกระบวนการหมักในลำไส้ได้กรดไขมันสายสั้นช่วยชะลอภาวะการอักเสบของสมองที่เพิ่มขึ้นตามอายุ สามารถกำจัดเซลล์มะเร็งและลดการอักเสบของลำไส้ใหญ่

7 เคล็ดลับป้องกัน ช่วยให้สมองดีสุขภาพแข็งแรงได้แก่

- 1) กินผักให้มาก กินผลไม้เป็นประจำ
- 2) กินธัญพืชไม่ขัดสี ถั่วเปลือกแข็งและถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- 3) กินโปรตีนจาก ปลา ไข่ นม เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน
- 4) ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เสี่ยงอาหารแปรรูป
- 5) ศึกษาข้อมูลโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่กินอาหารมากเกินไปที่กำหนดได้รับพลังงานจากน้ำตาลและไขมันสูงเกินไป ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 6) ดูแลสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมโดยหลีกเลี่ยงสถานที่มลภาวะสูง
- 7) มีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายเป็นประจำ ผ่อนคลายความเครียดและนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดก่อนวัย และส่งผลดีต่อสมองด้วย

เรามีมือสองข้าง
วันหนึ่ง ๆ ก่อนที่จะยกขึ้นไหว้ใคร
ต้องยกขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน
หลวงพ่อพุทธ สุภณโธ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร