



กินหวานมากไป ส่งผลอะไร กับร่างกายบ้าง

จะเกิดอะไรขึ้น เมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เลือดมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรดมากขึ้นไป ร่างกายเกิดความไม่สมดุล สาเหตุของการเกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

ผู้ที่ชอบรับประทานหวานจัดบ่อย ๆ จะทำให้ระบบความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายเสียไป ส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายต่ำลง ผลที่ตามมาคือ ติดเชื้อง่าย นอกจากนั้นการเผาผลาญน้ำตาลในร่างกายบ่อย ๆ ยังเป็นตัวเร่งให้เกิดอนุมูลอิสระ เมื่อบริโภคเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง อีกทั้งการรับประทานน้ำตาลซูโครสมาก ๆ ทำให้กรดอะมิโนที่ชื่อว่า ทริปโตเฟน ถูกเร่งเข้าสู่สมองมากเกินไป ทำให้เสียสมดุลของฮอร์โมนในสมอง ผลที่ตามมาคือทำให้เกิดอาการเซื่องซึม เหนื่อย ไม่กระฉับกระเฉง ซึ่งหากเป็นในเด็กจะทำให้เรียนไม่รู้อะไร และหากเป็นวัยทำงานก็จะทำงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

อันตรายจากการกินน้ำตาลมากเกินไป

เนื่องจากร่างกายก็ยังจำเป็นต้องได้รับสารอาหารต่างๆ อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ อย่างเช่นน้ำตาลก็เช่นเดียวกัน หลายคนที่ลดน้ำหนักอาจจะหลีกเลี่ยงการทานน้ำตาลโดยสิ้นเชิง

โดยหารู้ไม่ว่าการที่ร่างกายขาดน้ำตาลก็จะส่งผลทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ อาจจะทำให้มีอาการต่างๆ ตามมา เช่น หมดสติ เวียนหัวและรู้สึกอ่อนเพลีย ฯลฯ ก็เป็นได้ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน แม้ว่าไม่ควรกินน้ำตาลมากเพื่อควบคุมไม่ให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นสูง อย่างไรก็ตาม ควบคุมระดับน้ำตาลบ้าง ในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้ต่ำลง

ซึ่งในคนทั่วไปก็เช่นเดียวกัน แต่ในกรณีที่เป็นน้ำตาลมากเกินไป จะเกิดโทษต่อร่างกายอย่างไรบ้างนั้น ไปดูกันเลย

1.ไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การกินน้ำตาลปริมาณมาก เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดไขมันสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากน้ำตาลหลายชนิดที่เรากินเข้าไปมักจะถูกเก็บสะสมไว้ที่ตับในรูปของไกลโคเจน แต่เมื่อมีปริมาณมากเกินไปจะทำให้ตับส่งกรดไขมันไปตามกระแสเลือด โดยจะทำให้เข้าไปสะสมตามหน้าท้อง ก้น สะโพก หรือต้นขา จนทำให้มีรูปร่างอ้วนหรือมีไขมันส่วนเกินจนไม่มาของนั่นเอง

2.ทำให้เกิดกระดูกและฟันไม่แข็งแรง

น้ำตาลที่มีรสหวานของซูโครส ถือว่าเป็นอาหารชั้นดีให้กับแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ คราบพลัก หรือเหงือกอักเสบได้ นอกจากนี้ ก็ยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

3.ภาวะเลือดเป็นกรด

การกินน้ำตาลที่มากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว เช่น น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลฟรุกโตส น้ำตาลดังกล่าวจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว เมื่อร่างกายรับมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะเลือดเป็นกรดส่งผลให้ร่างกายเสียความสมดุลและระบบการทำงานของร่างกายล้มเหลวได้

4.ความดันเลือดเพิ่มสูง

น้ำตาลถือเป็นสารให้ความหวานที่มีไขมันจำนวนมาก โดยสารเหล่านี้จะทำให้เกิดกรดไขมันสะสมตามอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างเช่น หัวใจ ตับ หรือไต ซึ่งทำให้การทำงานของอวัยวะดังกล่าวเป็นไปอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ เพราะถูกไขมันอุดตันจนทำให้เกิดอาการความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้นได้

5.ทำให้เกิดความเครียด

หลายคนอาจจะคิดว่าการกินน้ำตาลจำนวนมากจะทำให้รู้สึกคลายเครียด และแม้ว่าน้ำตาลจะช่วยลดสารคอร์ติซอลที่ทำให้เกิดความเครียดได้ก็ตาม แต่ผลลัพธ์ที่ตามมากลับจะยิ่งทำให้คุณเครียดมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

6.เป็นสาเหตุของโรคภัย

น้ำตาลถือเป็นตัวร้ายที่ทำให้ร่างกายเกิดโรคได้หลายชนิด เช่น ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน ตะคริว สิว สัน กระ แผลพุพอง แผลริดสีดวงทวารหนัก เบาหวาน วัณโรค โรคหัวใจ และมะเร็งตับ ซึ่งอาการเจ็บป่วยเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุมาจากการกินน้ำตาลที่มากเกินไปทั้งสิ้น

7.ง่วงนอนมากขึ้น

หลายคนชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มเพื่อแก้ง่วงในช่วงเวลากลางวัน รู้ไว้เลยว่าไม่ได้ช่วยทำให้คุณหายง่วงได้อย่างแท้จริง เพราะการกินน้ำตาลหรืออาหารที่มีรสหวานจะทำให้การทำงานของสมองช้าลง ไม่สดชื่น ยิ่งเป็นเวลาในช่วงบ่ายด้วยแล้วยิ่งจะทำให้คุณง่วงนอนมากขึ้นเป็นสองเท่าเลยทีเดียว

8.ทำให้แก่เร็ว

น้ำตาลไม่มีผลเสียต่อสุขภาพแต่เพียงเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อด้านผิวพรรณหรือความงามอีกด้วย เพราะเมื่อเรากินน้ำตาลเข้าไป มันจะเข้าไปทำลายโครงสร้างของคอลลาเจนและอีลาสตินที่อยู่ในชั้นผิว จนทำให้เซลล์ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น ผิวไม่กระชับตึงตังดีดเต็ม ส่งผลให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่นเร็วขึ้นเอง

จะเห็นว่าน้ำตาลเป็นอาหารที่ส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างมาก แต่ใช้ว่าเราจะไม่สามารถกินน้ำตาลได้เลย กินได้... เพียงแต่จะต้องเลือกกินอย่างพอดี เพื่อไม่ให้เกิดโรคภัยต่างๆ ตามมา

ซึ่งการรักษาน้ำตาลจะใช้ระยะเวลาานหรือทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้สูงกว่า อย่างไรก็ตามแล้วก็ไม่ถือว่าคุมอยู่ดี ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือ การควบคุมอาหารที่มีรสหวานเพื่อป้องกันอันตรายจากการกินน้ำตาลที่จะตามมาภายหลังยอมเป็นวิธีที่ปฏิบัติที่ฉลาดที่สุด

คนที่มึนๆ นั้นมึนๆ ย่อมคอยจ้องที่จะเข้าช่วยอยู่แล้ว เพียงแต่เปิดโอกาสให้เข้าช่วย คือ เปิดใจรับนั่นเอง การเปิดใจรับก็คือเปิด อารมณ์ที่หุ่บ่ห่อออกเสียแม้ชั่วขณะหนึ่ง ด้วยสติที่กำหนดทำใจตามวิธีของพระพุทธเจ้า เมื่อมึนได้โอกาสพรั่งพรูเข้ามาถึงใจหรือโพล้ขึ้นมาได้ แล้ว จิตใจก็กลับมีความสุขอย่างยิ่ง อารมณ์ทั้งหลายที่เคยเห็นว่าดีหรือร้าย ก็จะกลับเป็น เรื่องธรรมดาโลก





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