

เครื่องดื่ม 5 ประเภทที่ควรเลี่ยง ก่อนเสี่ยงทำลายสุขภาพพัง



คุณรู้หรือไม่ว่าเครื่องดื่มบางประเภท นอกจากจะช่วยให้สดชื่นแล้ว ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพอย่างมากอีกด้วย เพราะเครื่องดื่มบางประเภทมีน้ำตาลในปริมาณสูง ซึ่งอาจส่งผลให้น้ำหนักขึ้นและเกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ตามมาได้ค่ะ และแม้จะระบุว่าไม่มีน้ำตาล แต่การบริโภคมากเกินไปก็อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยเรื้อรังในอนาคตได้ เราจึงต้องใส่ใจกับเครื่องดื่ม 5 ประเภทต่อไปนี้ ที่ถือว่างอาจเป็นเครื่องดื่มอันตรายในระยะยาวได้

5 เครื่องดื่มควรเลี่ยง ทำสุขภาพพัง

1. ชาสำเร็จรูป

ชาสำเร็จรูปที่มีขายในร้านสะดวกซื้อทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นขวดเล็กหรือใหญ่ จะมีรสชาติหวานมาก แม้แต่ชาที่ระบุว่าน้ำตาล 0% หรือน้ำตาลน้อย ก็ยังมีส่วนผสมของสารให้ความหวานที่มากพอสมควร โดยมีทั้งรูปแบบของน้ำตาลปกติและน้ำตาลเทียม ซึ่งไม่ดีต่อสุขภาพของคุณสาว ๆ อย่างมาก และยังพาให้เสี่ยงต่อทั้งโรคเบาหวาน มะเร็ง ความดัน และอีกหลายโรคเรื้อรังเลยทีเดียว

2. น้ำอัดลม

สำหรับน้ำอัดลม จะให้ความรู้สึกสดชื่นและซาบซ่าแก้กระหายได้ดี แต่ทำร้ายสุขภาพได้ไม่น้อยเลยทีเดียว เริ่มต้นจากการทำให้น้ำหนักขึ้นสูง เพราะในเครื่องดื่มเหล่านี้มักจะมีน้ำตาลรวมอยู่ด้วย ทั้งยังทำให้คุณต้องเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน ฟันผุง่าย และทำให้ผิวพรรณหยาบกร้านได้ง่าย แม้จะถูกระบุว่าเป็นน้ำตาล 0% หรือ Sugar Free แต่ก็ยังคงมีสารให้ความหวานที่หลงเหลืออยู่ จึงถือว่างอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาว

3. กาแฟ

แม้ว่าจะไม่ใช่กาแฟใส่น้ำตาลหรือน้ำตาล เป็นเพียงแต่กาแฟดำ ก็สามารถทำให้สุขภาพแย่ลงได้เช่นกัน เพราะภายในกาแฟจะมีคาเฟอีนที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับและไต ทำให้ผู้ดื่มอย่างต่อเนื่อง อาจต้องเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน และโรคที่เกี่ยวข้องกับเลือดได้มากพอสมควร นอกจากนี้ยังเข้าไปกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการอักเสบ กระสับกระส่าย สับสน และพาให้มือสั่นได้อีกด้วย

4. เครื่องดื่ม

สำหรับสายออกกำลังกายแล้ว ย่อมรู้ว่าเครื่องดื่มเกลือแร่มีประโยชน์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วไม่ผิดตามที่คิด เพราะจะช่วยเติมความสดชื่นให้ร่างกาย สำหรับ

ผู้ที่เสียเหงื่อจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา แต่เชื่อหรือไม่ว่าภายในเครื่องดื่มเกลือแร่กลับมีน้ำตาลสูง และให้แคลอรีที่พุ่งปรี๊ดเลยทีเดียว ดังนั้น ถ้าต้องการความสดชื่นหลังการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายได้ประโยชน์จริง แนะนำให้เป็นน้ำผลไม้คั้นสดหรือน้ำเปล่าสะอาด เท่านั้นก็ทำให้อาหารรู้สึกสดชื่นได้อย่างเพียงพอและไม่ทำให้เสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลไม่คงที่อีกด้วย

5. เครื่องดื่มชูกำลัง

เครื่องดื่มชูกำลังได้รับความนิยมจากผู้ที่ต้องใช้แรงอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน เพราะจะทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น มีพลังงานที่ดี แต่แฝงไปด้วยปริมาณของน้ำตาลที่สูงและมีแคลอรีค่อนข้างมาก ถ้าดื่มเป็นประจำหรือต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน อาจกลายเป็นการเสพติดและพาให้สุขภาพแย่ลงไปด้วย

ถ้าสาว ๆ ยังไม่รู้ว่าจะดื่มเครื่องดื่มประเภทไหนดี แนะนำให้เลือกเป็นน้ำเปล่า น้ำผลไม้คั้นสด น้ำผักผลไม้ปั่นรวมที่ไม่มีการใส่ความหวานใด ๆ จะดีที่สุด เพราะจะทำให้สุขภาพและผิวพรรณยังคงดีอยู่เสมอ ไม่ต้องเสี่ยงกับปัญหาโรคภัยใด ๆ ในอนาคตอีกด้วยนะคะ

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความเชื่อ ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

