

อาหาร 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป



เป็นเคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามศาสตร์แพทย์แผนจีน ได้แก่

1. ไข่เยี่ยวม้า ถ้ากินมากและบ่อย อาจเกิดพิษจากสารตะกั่ว การดูดซึมแคลเซียมลดน้อยลง ขาดแคลเซียมทำให้กระดูกผุได้
2. ปาท่องโก๋ ใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่ว เป็นพิษต่อเซลล์สมอง ความจำเสื่อม คอแห้ง เจ็บคอ
3. เนื้อสัตว์ย่าง เกิดสารเบนโซไพรีน ก่อมะเร็ง
4. ผักดอง เกิดการสะสมเกลือโซเดียม หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจง่าย
5. ตับหมู ตับหมู 1 กก. มีคอเลสเตอรอลกว่า 400 มก. ถ้ามีมากและนานทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เสี่ยงต่อโรคหัวใจ, หลอดเลือดทางสมอง, มะเร็ง
6. ผักโขม ผักปวยเล้ง มีกรด"ออกซาเลต"มาก ทำให้การขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมาก เกิดภาวะขาดแคลนน้ำ
7. เบหมีสำเร็จรูป ทำให้ขาดสารอาหาร เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย
8. เมล็ดทานตะวัน มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว กินมากทำให้มีการสะสมไขมันที่ตับได้
9. เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้ การหมักมีโอกาสปนเปื้อนเชื้อโรค และมีสารย่อยโปรตีน ไฮโดรเจนซัลไฟด์ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย
10. ผงชูรส ไม่ควรกินเกิน 6 กรัมต่อวัน จะทำให้กรด"กลูตามิก"ในเลือดสูง ซึ่งมีผลต่อการทำงานของประจุแคลเซียมและแมกนีเซียม ทำให้ปวดหัว ใจสั่น คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์

ที่มา : <http://www.tttonline.net/healthy>