ชอบทานหวาน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิต

ชอบทานหวาน ไม่ว่าจะเป็น เมนูก๋วยเตี๋ยว ผัดไท ผัดซีอิ้ว ตลอดจนเมนูต้มต่างๆ หลายคนบรรเลงน้ำตาลลงไปเพื่อให้รสชาติหวานถูกใจ จนคุณอาจหลงลืมไปว่า “น้ำตาล” อาจเป็นตัวอันตรายทำร้ายสุขภาพของคุณก็เป็นได้! ความหวาน เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน หรือปัญหาเรื่องผิวพรรณก็ด้วยเช่นเดียวกัน แต่สำหรับคนที่พยายามงดทานของหวาน เพื่อสุขภาพที่ดี หรือเพื่อควบคุมน้ำหนัก สุดท้ายก็ทำไม่ได้... ก็อย่าเพิ่งท้อนะ!! เพราะวันนี้มีเทคนิคดีๆ ที่จะช่วยให้คุณสามารถลดน้ำตาลได้แบบชิวๆ ด้วยการเริ่มต้นจากตัวเองเลย

1. ปรุงน้อย งดรสจัด

ลองเปลี่ยนจากการซื้ออาหารทาน หันมาทำอาหารเองน่าจะเวิร์คกว่าเยอะ เพราะเป็นวิธีที่ช่วยให้คุณสามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นอย่างดี แถมอุ่นใจในเรื่องของความสะอาด สุขอนามัยอีกด้วย ส่วนใครที่ติดนิสัยทานหวานจนเคยชิน แล้วหันมาทำอาหารเองก็ยังเผลอใส่น้ำตาลเข้าไปอีก แนะนำเลยว่า ขณะทำอาหาร ควรชิมอาหารเรื่อยๆ ดูก่อนว่าไม่ได้หวานหรือเค็มมากจนเกินไป เน้นรสชาติที่พอดี ปรุงให้น้อย งดรสจัดจ้าน เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวคุณเอง

2. งดน้ำอัดลม น้ำหวานทุกชนิด

เมื่อพูดถึง “น้ำอัดลม” เป็นเครื่องดื่มยอดฮิตที่ให้น้ำตาลสูงมาก แถมไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ถึงแม้น้ำอัดลมจะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นทุกครั้งที่กระหายน้ำก็ตาม ที่สำคัญ ต้องงดน้ำหวานทุกชนิด เช่น โกโก้เย็น ชาเขียวเย็น นมเย็น ชาเย็น เป็นต้น หากคุณต้องการลดน้ำตาล ต้องหลีกเลี่ยงให้ได้ หันไปดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำผลไม้สดดีกว่า

3. กินหวานได้... แต่ต้องกำหนดว่าจะกินเท่าไหร่
ใครที่งดหวานไม่ได้จริงๆ มีอีกวิธีที่ทำให้คุณไม่ต้องงดของหวานซะทีเดียว นั่นก็คือ กำหนดขอบเขตการทานของหวานว่า ควรทานแค่ไหน!! ทานเมื่อไหร่!! จึงจะเหมาะสมต่อร่างกาย และเหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนัก หรือให้เอาเป๊ะๆ ควรคำนวณแคลอรี่อย่างจริงจัง หรือหาทริคแนะนำเพิ่มเติม เพื่อให้คุณทานของหวานอย่างปลอดภัย หรือลองทานผลไม้ที่ให้รสหวานต่างๆ อย่างเช่น แตงโม ส้ม องุ่น ก็เป็นตัวช่วยดีๆ ให้กับคุณได้เช่นกัน

4. พยายามอย่าเครียด
ความเครียด เป็นตัวอันตรายมากที่สุด เพราะเมื่อไหร่ที่รู้สึกเครียด สมองจะสั่งให้คุณทำทุกอย่างเพื่อลดความเครียดนั้น โดยเฉพาะหยิบทุกอย่างที่น่าอร่อยมากิน ถึงแม้จะหักห้ามใจว่าอย่ากินของหวาน ก็ไม่สามารถหยุดตัวเองได้ ทางที่ดี พยายามอย่าเครียด ต้องรู้จักปล่อยวาง สงบจิตใจให้นิ่ง หากิจกรรมอื่นๆ ทำแก้เครียดดีกว่า

จริงๆ แล้วทั้ง 4 เทคนิคที่เราแนะนำนี้ สามารถนำไปใช้ได้เลย แต่สิ่งหนึ่งที่คุณต้องให้ความร่วมมือมากที่สุดก็คือ จิตใจ ถ้าคุณสามารถควบคุมจิตใจตัวเองได้ จะให้งด หรือหลีกเลี่ยงทานหวานก็ไม่ใช่เรื่องยาก สำหรับใครที่ยังไม่สมารถตัดขาดความหวานได้จริงๆ ลองเริ่มปรับเปลี่ยนไปทีละนิด รับรองว่าคุณจะสามารถลดน้ำตาล ลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ หรือโรคภัยในอนาคตได้อีกด้วย

นอกจากนี้ ถึงแม้น้ำตาล จะให้พลังงานกับร่างกายได้บางส่วน แต่ก็ยังส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าได้รับประโยชน์เสียอีก และเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนลดน้ำตาลได้ เรามาดูผลเสียของน้ำตาลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายกันเลย เผื่อว่าใครที่กำลังติดของหวานจะได้ระมัดระวังสุขภาพกันให้มากขึ้น

ทานหวานมาก เกิดไขมันสะสมในอวัยวะต่าง ๆ
ฟรุคโตส (Fructose) เป็นส่วนประกอบสำคัญของน้ำตาลทราย และน้ำเชื่อมข้าวโพด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ตับสะสมไขมันไว้ตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกายมากขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปนานวันเข้า อาจจะทำให้เกิดภาวะไขมันพอกตับ (Non-alcoholic fatty liver disease) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคตับอักเสบ และโรคตับแข็งในอนาคตได้
รู้ไว้ใช่ว่า : หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง หรือแม้แต่เครื่องดื่มสมูทตี้ เพราะในเครื่องดื่มสมูทตี้มีน้ำตาลถึง 54 กรัม หรือประมาณ 13½ ช้อนชา ดังนั้นจึงควรจะได้ทานผลไม้สดแทนน้ำผลไม้ปั่นจะดีกว่า นอกจากจะได้ไฟเบอร์แล้ว ยังมีน้ำตาลน้อยกว่าอีกด้วย แถมไฟเบอร์ที่อยู่ในผลไม้ยังช่วยเผาผลาญน้ำตาลให้ร่างกายมากขึ้นอีกด้วย

น้ำตาล สาเหตุหลักของโรคเบาหวาน
ในทุกๆ 150 แคลอรี่ จากน้ำตาลที่เรารับเข้าสู่ร่างกายในแต่ละวัน สามารถก่อให้เกิดโรคเบาหวานเพิ่มขึ้น 1.1% ดังนั้นควรบริโภคน้ำตาลให้พอดีกับความต้องการของร่างกายดีที่สุด
รู้ไว้ใช่ว่า : การทานน้ำตาลในปริมาณที่เหมาะสมไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เราใส่ใจในการดูฉลากบรรจุภัณฑ์อาหารให้ละเอียดมากขึ้น โดยเฉพาะตรงคุณค่าทางโภชนาการ

น้ำตาล สาเหตุของโรคหัวใจและหลอดเลือด

นอกจากน้ำตาลทำให้เป็นโรคเบาหวานแล้ว ยังเชื่อมโยงกับโรคหัวใจ และหลอดเลือดอีกด้วย โดยพบว่าโรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ในผู้ป่วยเบาหวานระยะที่ 2 ซึ่งคิดเป็น 65% ของอัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งหมดที่เสียชีวิต

รู้ไว้ใช่ว่า : รู้ใช่ไหมว่า การทานน้ำตาลเยอะๆ มันจะเข้าไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะไปอุดตันในหลอดเลือด เสี่ยงอันตรายถึงขั้นเป็นอัมพาต และเสียชีวิตได้

น้ำตาล ตัวเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล

น้ำตาลและระดับคอเลสเตอรอลมีความเชื่อมโยงกัน โดยคนที่ทานน้ำตาลมาก จะมีระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี และไขมันอันตรายอย่างไตรกลีเซอไรด์ในระดับที่สูงกว่าคนที่ทานน้ำตาลน้อย แต่กลับมีคอเลสเตอรอลชนิดดีในปริมาณที่ต่ำ นั่นก็เพราะน้ำตาลเป็นตัวกระตุ้นให้ตับผลิตคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีมากขึ้น และยังไปยับยั้งความสามารถในการกำจัดคอเลสเตอรอลชนิดนี้ออกจากร่างกายอีกด้วย

รู้ไว้ใช่ว่า : การทานอาหารเช้าจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด หากคุณพลาดมื้อเช้าไป จะทำให้คุณอยากของหวานระหว่างวันมากขึ้น เสี่ยงต่อความอ้วน และเป็นตัวการเพิ่มคอเลสเตอรอลด้วย

เกิดการเสพติด

น้ำตาลเปรียบเสมือนยาเสพติดที่มีรสหวาน ซึ่งน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะให้สมองหลั่งสารความสุข ที่เรียกว่าโอปิออยด์ (Opioid) และ โดพามีน (Dopamine) ออกมา ซึ่งเป็นสารที่จะมีในยาเสพติดทั่วไป โดยมีการทดลองกับหนูพบว่า หนูที่เสพติดน้ำตาลเมื่อเกิดความอยากน้ำตาลจะมีอาการปากสั่น ตัวสั่น วิตกกังวล เหมือนกับเวลาที่ต้องการยาเสพติด

รู้ไว้ใช่ว่า : วิธีการเลิกเสพติดน้ำตาล คือการเริ่มลดปริมาณการใส่น้ำตาลลงในอาหารทีละน้อย และเมื่อผ่านไป 1 สัปดาห์จะเริ่มเห็นผล โดยผู้ที่ติดน้ำตาลจะเริ่มเคยชินกับอาหารที่ไม่มีรสหวานไปเอง

ทำให้อารมณ์แปรปรวน

การทานน้ำตาลจะทำให้รู้สึกดี มีความสุข แต่เมื่อเวลาผ่านไปผลที่ตามมาก็ไม่ได้ดีอย่างที่คิด เพราะมีการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร Public Health Journal ซึ่งติดตามผลจากคนกว่า 9,000 คน พบความเชื่อมโยงระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการรับประทานน้ำตาลและอาหารฟาสต์ฟู้ด ว่า คนที่รับประทานอาหารขยะติดต่อกัน 6 ปี เกือบ 40% มีความเสี่ยงสูงมากที่จะเป็นโรคซึมเศร้า เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ได้รับประทานอาหารขยะซ้ำยังเกิดภาวะดื้ออินซูลิน และสมองยังหลั่งสารโดปามีน (dopamine) ซึ่งเป็นสารความสุขน้อยลงอีกด้วย

รู้ไว้ใช่ว่า : การไดเอตน้ำตาลเป็นวิธีที่จะทำให้เราสามารถลดการบริโภคน้ำตาลลงได้ ไม่จำเป็นต้องตั้งเป้าหมายสูงถึงขนาดเลิกบริโภคน้ำตาลให้ได้ แต่แค่เพียงลดปริมาณน้ำตาลลงได้จนอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีสืบไปในอนาคต

น้ำตาล ทำให้ผิวพรรณเหี่ยวย่น

เมื่อน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือดแล้ว ก็จะไปเกาะหรือไปจับกับเส้นใยโปรตีนในร่างกาย แล้วเปลี่ยนเป็นโมเลกุลใหม่ที่ชื่อ AGEs (Advanced Glycation End-products) ซึ่งโมเลกุล AGEs นี้จะไปทำลายโปรตีนที่ชื่อว่า คอลลาเจน และอิลาสติก ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวกระชับและมีความยืดหยุ่น เมื่อโปรตีนเหล่านี้ถูกทำลายไปก็จะทำให้ผิวเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อยก่อนวัยได้

รู้ไว้ใช่ว่า : ควรระวังผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาว่ามีปริมาณน้ำตาลน้อย หรือใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล หากต้องการลดน้ำตาลก็ควรเปลี่ยนมาใช้น้ำผึ้งในปริมาณเล็กน้อย แทนการใส่น้ำตาลลงในอาหารหรือเครื่องดื่มดีกว่า

รู้ไว้ใช่ว่า : กองโภชนาการ กรมอนามัยได้มีการแนะนำปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมต่อวันดังนี้

เด็กอายุ 6-13 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
วัยรุ่นหญิง-ชาย 14-25 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา
ผู้ชายวัยทำงาน 25-60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา
ผู้หญิงวัยทำงาน 25 – 60 ปี ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4 ช้อนชา
คนที่ใช้พลังงานมาก อย่างเช่น เกษตรกร คนใช้แรงงาน นักกีฬา ควรบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 8 ช้อนชา

อ่านแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง กับอันตรายจากน้ำตาล นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคหลายชนิดแล้ว ยังมีส่วนทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปได้อย่างร้ายแรงอีกด้วย และเพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ควรลดการทานน้ำตาลลง ถึงแม้ในช่วงแรกจะรู้สึกฝืนสุดๆ ก็ให้นึกถึงสุขภาพที่ดีในอนาคตด้วย เอาล่ะ!! มาเริ่มต้นลดการทานน้ำตาลกันดีกว่า อย่าเสียเงินไปกับการรักษาสุขภาพเลยนะ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official