ภัยอาหาร 10 ชนิด บ่อนทำลายสุขภาพ แก่เร็ว!

ภัยจากอาหาร 10 นี้ต่อไปนี้อยู่ใกล้ตัวทุกคนมาก หรือเรียกได้ว่าอยู่ในชีวิตประจำวันเลยก็ว่าได้ แต่คุณจะได้ภัยจากอาหารเหล่านี้มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการกิน และอย่างที่หลายคนรู้ดีว่า กินมากก็อ้วน กินของไม่มีประโยชน์ก็เกิดโรค ที่สำคัญทำให้ดูแก่ก่อนวัยได้ด้วย เกิดเป็นมนุษย์นั้นช่างแสนลำบาก แต่คุณจะไม่ลำบากอีกต่อไป ถ้าเลือกกินให้ถูก ต้องรู้ว่าอาหารชนิดไหนมีประโยชน์ และมีโทษอย่างไร

ภัยจากอาหาร 10 ชนิดยอดฮิตที่หลายคนชอบกินบ่อยๆ นอกจากความอร่อยแล้วยังเป็นบ่อนทำลายสุขภาพ ส่งผลให้แก่ก่อนวัย จากอายุยี่สิบต้นๆ อาจมีคนเรียกป้าได้นะ

1. ของทอดทุกชนิด

หากกินของทอดบ่อยๆ จะทำให้สุขภาพร่างกาย และผิวพรรณของเราแย่ลงได้ โดยเฉพาะของทอดที่มีไขมันทรานส์ ซึ่งเป็นกรดไขมันส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นจากกระบวนการแปรรูปกรดไขมันไม่อิ่มตัว ให้เป็นกรดไขมันอิ่มตัวสูง และมีการเติมไฮโดรเจนลงไปในน้ำมันพืช จึงทำให้ไขมันชนิดนี้ไม่ดีต่อสุขภาพมากนัก

และมักพบในเนย ขนมปัง เบเกอรี่ อาหารผัด หรือของทอด ที่มีการผ่านความร้อนสูง ตลอดจนอาหารฟาสต์ฟู้ด และถ้าไขมันจากน้ำมันเหล่านี้เข้าไปสู่ร่างกายมากๆ ถือว่าเป็นตัวทำลายคอลลาเจนใต้ชั้นผิวหนัง ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น ไม่สดใส ไม่เปล่งปลั่งสมวัยแน่นอน

2. เครื่องดื่มชูกำลัง

แม้ว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะช่วยเพิ่มพลัง ทำให้เราสดชื่นขึ้น แต่ถ้าดื่มปล่อยๆ ก็ใช่ว่าจะดีต่อสุขภาพ เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้มีสารที่ส่งผลทำลายสารเคลือบฟัน ส่งผลให้ฟันเหลือง ฟันผุ และหักกร่อนได้ ที่สำคัญ ตัวสารเหล่านั้น จะ

เข้าไปกระตุ้นทำให้แก่ก่อนวัยแบบไม่รู้ตัวด้วย ดื่มได้ แต่ควรดื่มแต่พอดี

3. อาหารที่มีไขมันอิ่มตัว หรือไขมันทรานส์

ไม่ว่าจะเป็น เค้ก คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ ครีมเทียม เนยเทียม ไขมันพวกนี้จะทำให้คุณอ้วนง่ายมาก และยังทำให้ผิวเกิดเซลล์ลูไลท์ ไวต่อรังสียูวีมาก ยิ่งกระตุ้นทำให้ผิวหนังขาดความชุ่มชื้น เกิดริ้วรอยก่อนวัย ไม่ว่าจะเป็น ขนมขบเคี้ยว โดนัท ขนมปัง เนยขาว คุกกี้ ครีมเทียม หรือ เมนูของทอดต่างๆ

4. อาหารหมักดอง

ทุกคนรู้ดีว่า หากกินอาหารหมักดองบ่อยๆ หรือกินมากเกินไป จะเป็นตัวทำลายสุขภาพได้ เพราะในอาหารหมักดองมีแบคทีเรีย และสารกันบูด ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ดอง หรือผักดอง กินมากเสี่ยงทำลายเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้ ทำให้เกิดการอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกาย ที่สำคัญ ยิ่งทำให้ร่างกายแก่เร็ว เกิดริ้วรอยก่อนวัย ดังนั้น ต้องกินน้อยๆ แต่พอควรจะดีกว่า

5. อาหารปรุงรสเค็ม

อาหารที่ปรุงให้รสชาติเค็ม หรือโซเดียมในรูปแบบต่างๆ ก็เป็นอีกหนึ่งประเภทอาหาร ที่หากคุณทานเข้าไปมากๆ จะยิ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพผิวได้ง่ายๆ แต่ความเค็มนั้นก็ไม่ได้หมายถึงเกลือ อย่างที่คุณเข้าใจ เพราะก็อย่างที่เราได้บอกไว้ข้างต้นว่าโซเดียม ก็คือสารที่ให้ความเค็มอีกรูปแบบหนึ่ง มักอยู่ในเหล่าอาหารฟาสต์ฟู้ดทั้งหลาย หรือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั่นเอง โซเดียมจะคอยดูดซับน้ำออกจากร่างกาย เมื่อผิวขาดความชุ่มชื้น และสูญเสียน้ำ สิ่งที่ตามมาก็คือสุขภาพผิวพรรณอาจเกิดการแห้งกร้าน พรากความหนุ่มสาวของคุณออกไปอย่างแน่นอน

6. อาหารปิ้งย่าง

ปิ้งย่าง อาหารยอดฮิตของคนทุกเพศ ทุกวัย มีงานอะไร กิจกรรมอะไร ก็ต้องปิ้งย่าง นัดเจอเพื่อนเก่าก็ปิ้งย่าง วันเกิด งานเลี้ยงสังสรรค์ ต่างๆ หลายคนเลือกที่จะปาร์ตี้ปิ้งย่างกัน ซึ่งหลายคนชอบรอให้เนื้อไหม้เกรียมสุกได้ที่ เพราะมันให้รสชาติอร่อย แต่รู้ไหมว่าเนื้อไหม้ๆ ยิ่งทำให้เกิดสาร HCAs และ PAHs ซึ่งถือว่าเป็นสารก่อมะเร็งในสัตว์ ซึ่งร่างกายรับสารเหล่านี้ไปมากๆ จะทำให้เกิดอนุมูลอิสะ และนำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งที่ชื่อว่า “เบนโซไพรีน” นอกจากทำให้สุขภาพเสียแล้ว ยังทำให้สุขภาพผิวพรรณเสื่อมสภาพลงได้อีก

7. อาหารแปรรูป

อาหารแปรรูป ไม่ว่าจะเป็น มาม่าซอง มาม่ากระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ไส้กรอก แฮม เบคอน หรือแม้แต่อาหารแช่แข็ง ก็เป็นอีกหนึ่งอาหารที่มีโทษต่อสุขภาพ เพราะเมื่ออาหารแปรรูปเหล่านี้เข้าไปในร่างกาย จะกระตุ้นทำให้ผิวเกิดการอักเสบได้ง่ายๆ นอกจากเร่งให้ผิวแก่ก่อนวัยแล้ว ยังทำให้สุขภาพเสีย ถึงจะกินไปไม่เห็นอันตราย แต่เมื่อไรที่มันสะสมมากขึ้น จะส่งผลเสียระยะยาว ในแบบที่คุณตั้งตัวไม่ทันเลยทีเดียว

8. น้ำตาล

ความหวานของน้ำตาล เป็นชนวนทำให้เกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ความหวานจากเครื่องดื่ม ขนมหวาน หรือปรุงอาหารรสหวาน หากกินในปริมาณมากเกินความจำเป็นของร่างกาย นอกจากจะทำให้สุขภาพแย่ลงแล้ว น้ำตาลเหล่านั้นยังทำให้เราแก่เร็วขึ้นไปอีก

9. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ศัตรูตัวฉกาจที่ทำให้สุขภาพแย่ลงง่ายที่สุดก็คือ “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความสามารถในการเปลี่ยนเป็นไขมัน ทำให้ร่างกายเกิดสภาวะการขาดน้ำ ยิ่งไปกระตุ้นสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มมากขึ้น กระทั่งทำให้เซลล์ผิวเกิดการเสื่อมสภาพ ผิวแห้ง และขาดความยืดหยุ่น รอยเหี่ยวย่นทั้งหลายก็จะไปปรากฏอยู่บนใบหน้าของคุณทีละนิด

10. เครื่องดื่มคาเฟอีน
เครื่องดื่มคาเฟอีน เช่น กาแฟ น้ำอัดลมทั้งหลาย ฤทธิ์เหมือนยาเสพติด ดื่มแล้วรู้สึกสดชื่น อร่อย ถูกปาก จนหลายคนเสพติดแล้ว หาซื้อดื่มทุกวัน ทุกสัปดาห์ ซึ่งเครื่องดื่มคาเฟอีนทั้งหลายนี้ จะคอยทำหน้าที่เป็นสารกระตุ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงมากยิ่งขึ้น อีกทั้ง ยังทำให้ร่างกายเกิดการสูญเสียน้ำ รู้สึกเหนื่อยง่าย หากดื่มเข้าไปในปริมาณมาก อาจส่งผลทำให้คุณนอนไม่หลับ ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ใบหน้าของเราเกิดหมองคล้ำ ไม่สดชื่น ไม่แจ่มใส แถมยังส่งผลให้คุณดูแก่กว่าวัยอีกต่างหาก

ฉะนั้น ถ้าใครอยากมีอายุยืนยาว สวยสมวัย หรืออยากสวย อ่อน เยาว์ อาหารการกินมีผลโดยตรง จึงต้องพิถีพิถันในการเลือกอาหาร หรือหาข้อมูลถึงคุณประโยชน์ และโทษของอาหารเหล่านั้น ก่อนซื้อทุกครั้ง แต่เข้าใจอยู่ว่า โดยปกติคุณกินอาหารเหล่านี้เป็นประจำ หากจะให้เลิกกิน อาจจะเป็นเรื่องยาก ฉะนั้น คุณลงค่อยๆ ลดลง กินน้อยๆ พอให้หายอยาก
เช่น จากเดิมชอบกินไก่ทอดทุกเช้า ลองเปลี่ยนจากไก่ทอดเป็นโจ๊ะไก่ หรือน้ำเต้าหู้ดู อาจจะลดจากกินไก่ทอดทุกวันเป็นกินสัปดาห์ละ 2 วัน สลับเมนูบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างเต็มที่
แต่สำหรับใครที่อยากฟิตหุ่น หุ่นดี กระชับรูปร่าง อยากมีผิวพรรณผ่องใส แนะนำเวย์โปรตีน ซึ่งเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ เหมาะกับคนที่อยากมีรูปร่างดี และผิวพรรณสวยใส สามารถกินได้ทุกเพศ ทุกวัย เป็นอาหารเสริมโปรตีน wheywwl มีความบริสุทธิ์ 95% คุณภาพดี นำเข้าจากสหรัฐอเมริกา
มีทั้งหมด 4 รสชาติ ได้แก่ ช็อกโกแลต กาแฟ สตรอว์เบอร์รี และซูกัส ดื่มง่าย รสชาติอร่อย ไม่มีน้ำตาล แคลอรี่ต่ำ สามารถดื่มได้ทุกวัน เพราะร่างกายจำเป็นต้องได้รับโปรตีนอย่างพอเหมาะ ยิ่งคุณกินอาหารหลักไม่ครบ 5 หมู่ ร่างกายก็จะได้รับโปรตีนไม่เพียงพอ ดังนั้น เวย์โปรตีนช่วยคุณได้ เวย์โปรตีน ไม่ใช่ยาลดน้ำหนัก แต่เป็นอาหารเสริมโปรตีน ที่ทุกคนควรดื่ม เพื่อเสริมสร้างร่างกาย สุขภาพแข็งแรง

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทั้ง 4 ช่องทางนี้เลย!

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official

Youtube : WheyWWL Official