เคล็ดลับชะลอวัย อยู่ห่างไกลจากน้ำตาล

น้ำตาลนับเป็นสารอาหารสร้างความสุข สำหรับคนที่รู้สึกเครียด เบื่อหน่าย อ่อนเพลียจากการทำงานหรือการเรียน ที่มักจะทานของหวานทั้งขนม เครื่องดื่ม หรืออาหารว่าง เพื่อรู้สึกหายเพลีย กระปรี้กระเปร่า สดชื่น อารมณ์ดี แต่การทานน้ำตาลมากเกินไป นอกจากโอกาสที่จะเกิดโรคอ้วนและเบาหวานแล้ว ยังทำให้ร่ายกายแก่ก่อนวัยอีกด้วย สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เพราะเมื่อร่างกายมีน้ำตาลในเลือดสูง ก็จะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เรียกว่า ไกลเคชั่น (Glycation) และเกิดสารทำแก่ หรือเอจีอี AGEs (Advanced Glycation End-Products) ซึ่งสาร AGEs นี้เมื่อเข้าไปอยู่ในเซลล์ร่างกายบริเวณไหนก็จะทำให้เซลล์บริเวณนั้นเกิดการเสื่อมสภาพ ทำงานแย่ลง ถ้าไปอยู่ที่ผิวก็จะทำลายคอลลาเจนและใยโปรตีน ทำให้เกิดริ้วรอย เหี่ยวย่น จุดด่างดำ ทำให้ผิวขาดน้ำ ดูแห้ง หน้าบวม เพราะน้ำตาลจะดูดน้ำออกจากเซลล์ผิว และยังทำให้เกิดรอยคล้ำใต้ตาดำ ดูโทรมกว่าวัย

ยังไม่หมดเท่านี้ การกินของหวานทำให้เป็นสิวอีกด้วย เพราะเมื่อร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่สูง ทำให้ต้องสร้าง “อินซูลิน” เพื่อมาลดปริมาณน้ำตาลในร่างกายของเราให้เป็นปกติ แต่การสร้างอินซูลินจะส่งผลให้เกิดไขมันที่ผิวหนัง หน้าเราก็จะมีความมันเพิ่มขึ้น โอกาสเกิดสิวก็จะมีเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย

นอกจากเรื่องผิวพรรณ ความสวยงามแล้ว น้ำตาลยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอัลไซเมอร์อีกด้วย เพราะว่าสาร AGEs ยังมีผลต่อความเสื่อมของเซลล์สมอง และความหวานจะไปขัดขวางการดูดซึมโปรตีนและสารอาหารต่างๆ ที่

จำเป็นต่อสมองของเรา เมื่ออาหารที่บำรุงสมองน้อยลง พัฒนาการของสมองก็มีสิทธิ์หยุดชะงักลงเช่นเดียวกัน นี่เป็นแค่ภัยร้ายส่วนหนึ่งของเจ้าน้ำตาลหวาน ๆ ที่เราคุ้นเคย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีรสหวานจัด อ่านฉลากโภชนาการดูส่วนประกอบผลิตภัณฑ์ทุกครั้งก่อนซื้อสินค้า หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารสังเคราะห์ความหวาน เลือกอาหารและเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลน้อย มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ซึ่งตอนนี้ในท้องตลาดมีบางแบรนด์ใช้น้ำเกสรดอกมะพร้าวจากธรรมชาติแทนการใส่น้ำตาลทราย ที่ช่วยให้อร่อยโดยไม่เป็นอันตรายแล้ว ยังเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการด้วย ใส่ใจการรับประทานอีกนิดจะรักษาความสดใส เยาว์วัยและสุขภาพดี ให้อยู่กับเรานานๆ