

# อาหาร ๑๐ อย่าง

## ที่ไม่ควรกินมากเกินไป



1. ไข่เยี่ยวม้า ถ้ากินมากและบ่อย อาจเกิดพิษจากสารตะกั่ว.. การดูดซึมแคลเซียมลดน้อยลง ขาดแคลเซียม ทำให้กระดูกงอได้



2. ปาท่องโก๋ ใช้สารส้ม ซึ่งมีตะกั่ว เป็นพิษต่อเซลล์สมอง ความจำเสื่อม คอแห้ง เจ็บคอ





### 3.เนื้อสัตว์ย่าง

เกิดสารเบนโซไพริรีน

ก่อมะเร็ง

4.ผักดอง เกิดการสะสมเกลือโซเดียม หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันเลือดสูง เป็นโรคหัวใจง่าย



### 5.ตับหมู

1 กก. มีคอเลสเทอรอลกว่า ๔๐๐ มก.

ถ้ามีมากและนานทำให้หลอดเลือดแข็งตัว

เสี่ยงต่อโรคหัวใจ, หลอดเลือดทางสมอง, มะเร็ง



### 6.ผักโขม ผักปวยเล้ง มีกรดออกซาเลตมาก

ทำให้การขับสังกะสีและแคลเซียมออกจากร่างกายมากเกิดภาวะขาดแคลน



7.บะหมี่สำเร็จรูป ทำให้ขาดสารอาหาร  
เกิดการสะสมสารพิษในร่างกาย



8.เมล็ดทานตะวัน

มีส่วนประกอบของกรดไขมันไม่อิ่มตัว  
กินมากทำให้มีการสะสมไขมันที่ตับได้



9.เต้าหู้หมัก เต้าหู้ยี้

การหมักมีโอกาสนปนเปื้อนเชื้อโรค...  
และมีสารย่อยโปรตีน ไฮโดรเจน  
ซัลไฟด์ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย



10.ผงชูรส

ไม่ควรกินเกิน ๖ กรัมต่อวัน  
จะทำให้กรดกลูตามิกในเลือดสูง  
ซึ่งมีผลต่อการทำงานของประจุแคลเซียม  
และแมกนีเซียม ทำให้ปวดหัว ใจสั่น  
คลื่นไส้ และมีผลเสียต่ออวัยวะสืบพันธุ์



