

เหตุผลที่ควร หลีกเลี่ยงน้ำตาล

คำกล่าวที่ว่า **หวานเป็นลม ขมเป็นยา** ยังคงเป็นความจริง เพราะเมื่อน้ำตาล จะให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่ก็ยังมีผลเสียต่อสุขภาพ เป็นของแถมตามมาอีกหลายโรค ลองดูเหตุผลต่อไปนี้ ก่อนกินน้ำตาลคราวต่อไป

1. เมื่อเรากินน้ำตาลมากเกินไป โดยเฉพาะน้ำตาลเชิงเดี่ยว (น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง น้ำตาลในผลไม้ น้ำตาลในนม) น้ำตาลจะเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว ทำให้เลือดมีสภาวะเป็นกรดมากเกินไป ร่างกายเกิดภาวะไม่สมดุล จึงมีการดึงแร่ธาตุจากส่วนต่างๆ ภายในร่างกายมาแก้ไขความไม่สมดุล
2. ทำให้เกิดไขมันสะสม น้ำตาลจะถูกเก็บไว้ที่ตับ ในรูปของไกลโคเจน แต่ถ้ามีมากเกินไป ตับก็จะส่งไปยังกระแสเลือด และเปลี่ยนเป็นกรดไขมัน โดยจะสะสมไว้ในส่วนของร่างกาย ที่มีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น สะโพก ก้น ขาอ่อน หน้าท้อง
3. หากยังคงรับประทานน้ำตาลอย่างต่อเนื่อง กรดไขมันจะสะสมไว้ที่อวัยวะภายในอื่นๆ เช่น หัวใจ ตับ และไต ดังนั้น อวัยวะเหล่านี้จะค่อยๆ ถูกห่อหุ้มด้วยไขมันและน้ำเมือก ร่างกายจะเริ่มผิดปกติ ความดันเลือดจะสูงขึ้น
4. การรับประทานน้ำตาลมากเกินไป มีผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้รู้สึกง่วงหงาวหาวนอน
5. อาการปวดศีรษะเรื้อรัง เป็นตะคริวเวลามีรอบเดือน เป็นสิว ผื่น แผลพุพอง ตกกระ แผลริดสีดวงทวาร ไมเกรน เบาหวาน วัณโรค โรคหัวใจ มะเร็งตับ เหล่านี้ล้วนสัมพันธ์ กับการรับประทานน้ำตาลมากเกินไป
6. น้ำตาลทำให้อาการของโรคติดเชื้อที่เป็นอยู่ ทวีความรุนแรงขึ้น เพราะเชื้อโรคทุกชนิดใช้น้ำตาลเป็นอาหาร
7. น้ำตาลนอกจากจะมีผลต่อผู้ใหญ่แล้ว ยังมีผลต่อเด็กอีกด้วย เพราะถ้าหากเด็กกินน้ำตาล ในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เด็กเป็นโรคกระดูกเปราะ และฟันผุได้ และอาจเป็นคนโกรธง่าย ไม่มีสมาธิในสิ่งที่ทำอยู่

