**โทษของน้ำตาล**

อันดับแรกเลยทุกคนก็รู้ดีว่าถ้าบริโภคน้ำตาลในจำนวนที่มากเกินจำเป็นก็หนีไม่พ้นปัญหาร้ายแรงที่อาจจะเกิดขึ้นกับร่างกายของคุณ ไม่ว่าจะเป็นการทำให้เกิดไขมันสะสมในอวัยวะต่างๆ เช่น น้ำตาลทรายและน้ำเชื่อมข้าวโพดนั้น มีฟรุคโตสเป็นส่วนประกอบสำคัญทำให้เป็นตัวกระตุ้นให้ตับนั้นสะสมไขมันไว้ตามอวัยวะต่างๆในร่างกายมากยิ่งขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆอาจทำให้เกิดภาวะไขมันพอกในตับซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคตับอักเสบและโรคตับแข็งในอนาคตได้ นอกจากนี้น้ำตาลยังเป็นสาเหตุหลักของโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และยังไม่พอถ้าบริโภคน้ำตาลเกินที่มันควรจะเป็นแล้วละก็อาจจะทำให้การไหลเวียนของเลือดปั่นป่วนได้ แถมยังเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีขึ้นมาอีก นอกจากจะเป็นเบาหวานแล้ว ยังเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่3 ซึ่งก็คือความสามารถในการดึงกลูโคสมาใช้และผลิตพลังงานในสมองนั้นเกิดความเสียหาย จนคล้ายกับการเป็นเบาหวานขึ้นสมองนั้นเอง แค่นั้นยังไม่พอการบริโภคน้ำตาลในปริมาณที่มากเกินไปนั้นยังทำให้เกิดการเสพติด โดยสภาวะนี้จะคล้ายๆกับอาการของคนที่ต้องการยาเสพติดดีๆนี่เอง คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมคุณถึงกินไม่หยุดไม่รู้จักอิ่มซักทีสาเหตุนี่ก็อาจมาจากเจ้าน้ำตาลตัวร้ายนี่ก็ได้ เพราะการที่รับประทานน้ำตาลมากเกินไปนั้นจะทำให้คุณรู้สึกหิวมากยิ่งขึ้นและไม่รู้สึกอิ่มซักทีจึงทำให้น้ำหนักของคุณนั้นค่อยๆเพิ่มขึ้นและยังเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวานประเภทที่2 และทำให้ฮอร์โมนเลปติน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่จะหลั่งออกมาเมื่อรู้สึกอิ่ม ลดน้อยลงอีกด้วย แค่นั้นยังไม่พอมันยังทำให้คุณอยากกินของหวานมากยิ่งขึ้น อารมณ์แปรปรวน และยังทำให้ผิวพรรณของคุณเหี่ยวย่น เนื่องจากน้ำตาลนั้นเมื่อเข้าสู่กระแสเลือดแล้วก็จะไปเกาะหรือไปจับกับเส้นใยโปรตีนในร่างกาย แล้วเปลี่ยนเป็นโมเลกุลใหม่ที่มีชื่อว่า AGEs ซึ่งเจ้าโมเลกุลนี้จะไปทำลายโปรตีนที่ชื่อว่าคอลลาเจนและอิลาสติกซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวกระชับและมีความยืดหยุ่น เมื่อโปรตีนเหล่านี้ถูกทำลายไปก็จะทำให้ผิวเหี่ยวย่นและหย่อนคล้อยก่อนวัยอันควรนั้นเอง เป็นยังไงกันบ้างโทษของน้ำตาลมีไม่น้อยเลยทีเดียวแต่เราไม่จำเป็นต้องหยุดบริโภคน้ำตาลไปเลย เพียงแต่ลดปริมาณลงทานแต่พอดีก็จะส่งผลดีต่อตัวเราเองและคนรอบๆข้างได้อีกด้วยนะ จบ.