

น้ำตาล ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายเสื่อม



เวลาเขาเปิด ถ้าต้องการให้หนังกรอบ เขาจะเอาน้ำตาลทาที่หนังก่อนย่าง น้ำตาลจะไปจับกับโปรตีนทำให้หนังเกรียมกรอบ

หนังเป็ดเกรียมกรอบอาจจะอร่อย

แต่ถ้าเนื้อหนังของคุณเกรียมกรอบมันไม่อร่อยเลย

น้ำตาลในร่างกายถ้าสูงมากมันจะไปจับกับโปรตีนในร่างกายทำให้ “กรอบ” หรือเกิดความเสื่อมขึ้น เช่น ทำให้เลนส์ลูกตาขุ่นมัวเป็นต้อกระจก ผื่นหลอดเลือดแข็ง ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดในสมอง

คนเป็นเบาหวานที่ไม่ได้รับการควบคุมจึงเป็นโรคแทรกซ้อน
เช่น ความดันสูง ไตวาย หลอดเลือดหัวใจอุดตัน หลอดเลือดสมองอุดตัน เป็นต้น

โดยที่น้ำตาลสูงก่อให้เกิดความเสื่อมในเนื้อเยื่อทั่วไป จึงทำให้แก่เร็ว มีการทดลองในหนู เขาให้ยาที่ไปป้องกันไม่ให้น้ำตาลจับกับโปรตีน พบว่าหนูพวกที่ได้ยายังคงความเป็นหนุ่มสาวได้ดีกว่าหนูที่ไม่ได้รับยา

ถ้าไม่อยากแก่เร็วก็น่าจะไปกินน้ำตาลมาก

มีการวิจัยในประเทศไทยว่า **ขนมหลอดเด็ก และน้ำเขียว น้ำแดง น้ำหวานประเภทต่าง ๆ หลอกเอาเงินพ่อแม่เด็กไปปีละประมาณ ๑๗๐,๐๐๐ ล้านบาท แล้วก็ทิ้งปัญหาสุขภาพไว้ให้**

เรามีการผลิตน้ำตาลและขายน้ำตาลก็จริง แต่ก็ควรเพื่อใช้ตามความจำเป็นของร่างกาย แต่ไม่ควรใช้กลเม็ดเด็ดพรายที่ทำให้คนกินหวานมากเกินไปโดยไม่จำเป็นและเป็นอันตรายต่อสุขภาพและต่อชีวิต

เราต้องช่วยกันสร้างสัมมาชีพให้เต็มพื้นที่ สัมมาชีพหมายถึง

อาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่

เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม และมีรายจ่ายน้อยกว่า

รายได้ สัมมาชีพเต็มพื้นที่เป็นบ่อเกิดของ

การอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร **หมอชาวบ้าน** อินเทอร์เน็ตจะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป