

น้ำตาล

ทำให้เนื้อเยื่อในร่างกายเสื่อม

เวลาเขาอย่างเปิด ถ้าต้องการให้หนังกรอบ เขาจะเอาน้ำตาลทาที่หนังก่อนอย่าง น้ำตาลจะไปจับกับโปรตีนทำให้หนังเกรียมกรอบ

หนังเปิดเกรียมกรอบอาจจะอร่อยแต่ถ้าเนื้อหนังของคุณเกรียมกรอบมันไม่อร่อยเลยน้ำตาลในร่างกายถ้าสูงมากมันจะไปจับกับโปรตีนในร่างกายทำให้“กรอบ” หรือเกิดความเสื่อมขึ้น เช่น ทำให้เลนส์ลูกตาขุ่นมัวเป็นต่อกระจกมองหลอดเลือดแข็ง ทำให้เป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดในสมอง

คนเป็นเบาหวานที่ไม่ได้รับการควบคุมจึงเป็นโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันสูง ไตวาย หลอดเลือดหัวใจอุดตัน หลอดเลือดสมองอุดตัน เป็นต้น

โดยที่น้ำตาลสูงก่อให้เกิดความเสื่อมในเนื้อเยื่อทั่วไป จึงทำให้แก่เร็วมีการทดลองในหนู เขาให้ยาที่ไปป้องกันไม่ให้น้ำตาลจับกับโปรตีนพบว่าหนูพวกที่ได้ยายังคงความเป็นหนุ่มสาวได้ดีกว่าหนูที่ไม่ได้รับยา

ถ้าไม่อยากแก่เร็วก็อย่าไปกินน้ำตาลมากมีการวิจัยในประเทศไทยว่า ขนมลูกเด็ก และน้ำเขียว น้ำแดงน้ำหวานประเภทต่างๆ หลอกเอาเงินพ่อแม่เด็กไปปีละประมาณ ๑๗๐,๐๐๐ ล้านบาท แล้วก็ทิ้งปัญหาสุขภาพไว้ให้เราการผลิตน้ำตาลและขายน้ำตาลก็จริง แต่ก็ควรเพื่อใช้ตามความจำเป็นของร่างกาย แต่ไม่ควรใช้กลเม็ดเด็ดพรายที่ทำให้คนกินหวานมากเกินไปโดยไม่จำเป็น และเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และต่อชีวิต

เราต้องช่วยกันสร้างสัมมาชีพให้เต็มพื้นที่ สัมมาชีพหมายถึงอาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม และมีรายจ่ายน้อยกว่ารายได้ สัมมาชีพเต็มพื้นที่เป็นบ่อเกิดของการอยู่ร่วมกันด้วยความร่มเย็นเป็นสุข

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของผู้เขียน (ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป