

## 7 อาหารมีประโยชน์ ที่อาจมีโทษ...ถ้าบริโภคมากเกินไป

จากความรู้ที่ทุกคนทราบและพยายามปฏิบัติตามถ้าต้องการสุขภาพที่ดี เช่น ถ้าต้องการให้สุขภาพดี ควรบริโภคผัก ผลไม้เยอะ ๆ ทานน้ำ และอาหารที่มีประโยชน์ แต่บางครั้งก็อาจไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะบอกได้เลยว่า ไม่ว่าจะอาหาร ผัก ผลไม้นั้นจะมีประโยชน์มากมายสักเพียงใด แต่ถ้าทานมากเกินไปก็มีผลเสียด้วยกันทั้งนั้น วันนี้จะขอพูดถึงผัก ผลไม้และอาหาร 7 ชนิด ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่ายิ่งทานเยอะยิ่งดีต่อสุขภาพ แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น ไปดูกันว่าคืออะไรบ้าง

1. ส้ม ช่วงนี้เป็นฤดูของส้ม ส้มในท้องตลาดมีเยอะและราคาถูก คนทั่วไปเชื่อว่าทานส้มเยอะ ๆ แล้วจะช่วยให้ผิวดี ระบบขับถ่ายดี เพราะส้มจัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมาก ซึ่งวิตามินซีมีประโยชน์หลายอย่าง ทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ป้องกันอนุมูลอิสระ ต่อด้านโรคหัวใจ ช่วยให้สุขภาพเหงือกแข็งแรง และบรรเทาอาการหวัด แต่การได้รับปริมาณวิตามินซีมากเกินไป เช่น มากกว่า 500 มิลลิกรัมต่อวันต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลานาน สามารถทำให้เกิดนิ่วในไตได้ และถ้ารับประทานมากเกินไปกว่า 1,000 มิลลิกรัม อาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย ถ้าทานตอนท้องว่าง อาจเกิดการระคายเคืองในทางเดินอาหาร เนื่องจากความเป็นกรดของวิตามินซี และอาจเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือถึงขั้นคลื่นไส้ อาเจียนได้ด้วย

2. มะละกอ ถือเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์มากมาย ปริมาณไขมันและคอเลสเตอรอลน้อย ดีต่อระบบขับถ่าย เหมาะสมที่จะเป็นอาหารลดน้ำหนัก และแน่นอนว่าเมื่อระบบขับถ่ายดี โรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารก็พลอยบรรเทาไปด้วย การทานมะละกอเป็นผลไม้ลดน้ำหนักจึงไม่ใช่เรื่องน่ากังวล ถ้าทานในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ทานมากจนเกินไป เพราะถ้ามากเกินไปมะละกออาจทำให้คุณมีผิวที่เหลืองขึ้นได้นอกจากนี้มะละกอยังมีวิตามินเอสูง ถ้าทานมากเกินไป มีความเสี่ยงต่อกระดูกและข้อต่อ ทำให้มีอาการเบื่ออาหาร เชื่องซึม นอนไม่หลับ กระวนกระวาย ผม่วรง ปวดศีรษะและท้องผูกได้

3. กะหล่ำปลี ถือเป็นผักยอดฮิตของอาหารที่ต้องทานคู่กับส้มตำ ซึ่งความจริงกะหล่ำปลีนั้นมีประโยชน์มากมาย แต่ถ้ารับประทานดิบในปริมาณมาก ๆ หรือบ่อย ๆ อาจเกิดปัญหากับสุขภาพในระยะยาว โดยทั่วไปพืชตระกูลกะหล่ำทุกชนิดจะมีคุณสมบัติในการป้องกันและยับยั้งการเกิดมะเร็งได้ในหลาย ๆ ส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร เต้านม มดลูก รังไข่ และยังมีฤทธิ์ในการขับสารพิษออกจากร่างกายได้ และถ้ารับประทานกะหล่ำปลีเป็นประจำจะเพิ่มประสิทธิภาพของตับให้ทำงานดีขึ้น แต่ในขณะเดียวกันในกะหล่ำปลีจะมีสาร Goitrogen อยู่มาก ซึ่งสารนี้จะไปขัดขวางไม่ให้ต่อมไทรอยด์จับกับไอโอดีนเพื่อไปสร้างเป็น Thyroscine ส่งผลทำให้เกิดโรคคอหอยพอกได้ แต่สาร Goitrogen นี้สามารถถูกทำลายได้โดยการทำให้สุก ดังนั้นหากชอบกินกะหล่ำปลี ควรทำให้สุกและกินแต่พอดีก็จะมีประโยชน์

4. ทูน่า ทูน่าเป็นปลาทะเลน้ำลึก เป็นหนึ่งในอาหารทะเลที่มีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มี DHA (Docosahexaenoic Acid) ซึ่งมีประโยชน์โดยตรงต่อสมอง ช่วยบำรุงเซลล์สมองและเสริมสร้างความจำ แม้ปลาทูน่าจะเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์สูง แต่ก็ยังเป็นอาหารที่ไม่เหมาะสำหรับสตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก และหญิงที่เพิ่งคลอด ควรหลีกเลี่ยงหรือรับประทานแต่น้อย ประมาณ 3 ก้อนสำหรับโล่ทูน่า หรือ 1 กระป๋องสำหรับทูน่าขาว เพื่อป้องกันอันตรายจากสารปรอท เพราะทูน่าเป็นปลาที่มีสารปรอทสะสมอยู่ในเนื้อ ถ้าทานมากอาจ

ทำให้มีสารปรอทสะสมในร่างกายมากเกินไป ทำให้เกิดผลเสียต่อระบบประสาท เช่น การตายของเนื้อสมองบางส่วนได้

5. เมล็ดทานตะวัน ถือเป็นอาหารธัญพืชที่คนเริ่มนิยมบริโภค ทั้งทานเล่นหรือโรยในอาหารอื่นเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร เมล็ดทานตะวันมีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด เพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ทำให้หัวใจแข็งแรง ป้องกันโรคหัวใจวายและการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ลดความดันโลหิตสูง แต่เมล็ดทานตะวันเป็นอาหารที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง ถ้าบริโภคมากเกินไปหรือบ่อยเกินไปอาจทำให้กระบวนการเมตาบอลิซึมในร่างกายผิดปกติ ซึ่งอาจทำให้เกิดการสะสมไขมันในตับ เสี่ยงต่อการเป็นโรคเกี่ยวกับตับ เช่น ตับแข็ง เพิ่มขึ้นได้

6. น้ำมะพร้าว น้ำผลไม้ยอดฮิตของคนไทยและต่างประเทศ เพราะมีรสชาติที่หอมหวาน และอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าดื่มน้ำมะพร้าวมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้ เนื่องจากน้ำมะพร้าวมีปริมาณน้ำตาลสูง ไม่เหมาะกับคนเป็นโรคเบาหวาน ในคนทั่วไปถ้าบริโภคทุกวันอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มไม่รู้ตัว ในน้ำมะพร้าวยังมีสาร Phytoestrogen ในปริมาณสูง ซึ่งไม่เหมาะสำหรับกลุ่มสตรีที่หมดประจำเดือน เพราะอาจทำมีโอกาสเป็นโรคเยื่อบุมดลูกหนาผิดปกติได้ นอกจากนี้ น้ำมะพร้าวยังมีสารขับปัสสาวะ และมีธาตุโพแทสเซียมสูง หากไม่ควบคุมการดื่มให้เหมาะสม อิเล็กโทรไลต์ในร่างกายก็อาจเสียสมดุล เกิดภาวะโพแทสเซียมในเลือดสูง ทำให้มีอาการร่างกายอ่อนแรง เวียนศีรษะและทำให้หมดสติได้

7. น้ำ น้ำถือเป็นสิ่งที่ร่างกายคนเราขาดไม่ได้ แต่การดื่มน้ำมากเกินไปวันละ 6 – 7 ลิตร จะทำให้ร่างกายได้รับน้ำปริมาณมากเกินไปในเวลารวดเร็ว ทำให้เกิดภาวะน้ำเกินหรือน้ำเป็นพิษ (water intoxication) เนื่องจากน้ำจะเจือจางทำให้ความเข้มข้นของแร่ธาตุโซเดียมลดลง ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญในร่างกาย มีหน้าที่รักษาสมดุลน้ำระหว่างนอกเซลล์และภายในเซลล์ เมื่อถูกเจือจางลงจะทำให้น้ำภายนอกเซลล์ซึมเข้าไปภายในเซลล์ ทำให้เซลล์บวมน้ำ หรือคั่งน้ำ เกิดภาวะที่ทางการแพทย์เรียกว่า ภาวะโซเดียมในเลือดต่ำ หรือไฮโปเนทริเมีย (Hyponatremia) ซึ่งจะมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อาจกระตุกหรือชัก จากสมองบวม ปวดบวม และเสียชีวิตได้ นอกจากนี้ นักกีฬาที่เสียเหงื่อมาก ไม่ควรดื่มน้ำมากเกินไป 1 ลิตร เพราะอาจทำให้เกิดภาวะไฮโปเนทริเมียได้เช่นกัน ดังนั้นควรดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมตามปกติวันละ 6 – 8 แก้ว หรือประมาณ 2 ลิตร ดื่มอย่างพอเหมาะพอควร ก็เพียงพอแล้วสำหรับร่างกาย

จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องตั้งอยู่ในพื้นฐานของความพอดี ตรงกับหลักของธรรมชาติแห่งความสมดุล มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” การเดินทางสายกลางนั้นเหมาะสมที่สุด

สุปราการ ภัคดีงาม

22 กุมภาพันธ์ 2561