



กินเป็น กินตาย

อายุยืนได้ด้วยอาหาร

โดย ดร. ณัฏฐ์ณิชา เวชพร

รู้กับรู้อยู่ รู้กับโรคภัยไข้เจ็บ
อาหารใดที่เป็นโทษเป็นภัยต่อโรค
คร่ำครึชีวิต อาหารใดกินแล้วสร้างเสริม
ภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย
ชวนเกร็ดความรู้หลากหลาย
เพื่อสุขภาพที่มีคุณภาพ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เดชา ตันเจริญเวชพร.

กินเป็น กินตาย อายุยืนได้ด้วยอาหาร.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2553.
128 หน้า.

1. อาหาร. 2. การปนเปื้อนในอาหาร. 3. โภชนาการ. I. ชื่อเรื่อง.
613.2

ISBN 978-616-15-0310-9

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ
ประธานกรรมการบริหาร
ที่ปรึกษากฎหมาย
ผู้จัดการสำนักพิมพ์
บรรณาธิการบริหาร
บรรณาธิการต้นฉบับ
กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร
ออกแบบปก
ศิลปกรรม
พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.
สมบัติ สุทธิจิตร
ลาวัณย์ เฉลิมชัยวัฒน์
ขวลิต พรหมกิตวงศ์
สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์
ศิริพร พงศ์สันต์วิภา สรिता ปรักกโมดม
ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
คีย์ ริชเนสส์
คีย์ ริชเนสส์
บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ราคา 109 บาท



คำแนะนำนักพิมพ์

อาหารที่เราทานเข้าไปในแต่ละวันเราต้องเลือกสรรกันนิดหนึ่ง
คะ ถ้าเราไม่เลือกกินอาจจะเจอกับสารปนเปื้อนในอาหารต่างๆ มากมาย
อย่างที่ใกล้ๆ ตัวเรามากที่สุดก็มี สีย้อมผ้า ผงชูรสปลอม หรือสารโลหะ
ในอาหาร ฯลฯ (น่ากลัวจังเลย) สารปนเปื้อนต่างๆ นี้ถ้าเข้าสู่ร่างกาย
เพียงน้อยนิดก็ยังไม่ปฏิกิริยาหรือที่จะเล่นงานร่างกายของเราได้

แต่ถ้าสะสมไปมากๆ แหละ ในร่างกายของเราย่อมต้องอ่อนแอ
ลงอย่างแน่นอน อย่างสารบางอย่างอาจไปทำลายต่อระบบประสาท
ระบบทางเดินอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้ ฯลฯ ถ้าเราไม่ดูแลสุขภาพ
ของเรา แล้วใครล่ะจะมาดูแล

ลองใช้หนังสือเล่มนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคุณผู้อ่าน
จะดีกว่า ว่าสารปนเปื้อนในอาหารมีอะไรบ้าง แล้วเมื่อทานเข้าไปแล้ว
จะส่งผลอย่างไรกับร่างกายเพราะอาหารและสารอันตรายเหล่านี้อาจคร่า
ชีวิตของคุณก็ได้

【 ถ้ารู้จักกินก็เรียกว่า “กินเป็น”
แต่ถ้าไม่เลือกกินรับรอง “กินตาย” 】



คำนำ



คนเราไม่ได้อยู่เพื่อกิน หากแต่กินเพื่ออยู่

ฉะนั้น อาหารแต่ละวันที่เราจะบริโภคจึงต้องถูกคัดเลือกอย่าง
ใส่ใจ มิใช่รับประทานอะไรก็ได้เพียงเพื่อให้อิ่มท้องไปวันๆ
เท่านั้น

จริงอยู่ร่างกายคนเราต้องการได้รับพลังงาน เมื่อกินอาหารแล้ว
ก็มีเรี่ยวแรงพลังที่จะทำงานต่อไป แต่ถ้าเราได้แต่อาหารที่ให้พลังงาน
อย่างเดียว ไม่ได้รับสารอาหารดีๆ อย่างอื่นเลย ในไม่ช้าสุขภาพก็จะ
ทรุดลงได้อย่างไม่ช้าเลย เพราะระบบต่างๆ จะทำงานแบบไร้ประสิทธิ-
ภาพ หากขาดสารอาหารจำเป็นเข้าไปหล่อเลี้ยง

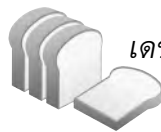
เปรียบเสมือนรถยนต์นั่นเอง เมื่อเติมน้ำมัน รถก็แล่นไปได้ แต่
ถ้าเติมน้ำมันอย่างเดียวโดยไม่เคยดูแลรักษาเครื่องยนต์ในส่วนอื่นๆ
บ้างเลยก็คงจะใช้รถไปได้ไม่นานนัก และในที่สุดรถยนต์ของคุณก็จะ
แสดงอาการออกมา อาจจะเสียวันเว้นวันหรือไม่แสดงอาการเลยแล้ว
ไปเสียทีเดียวหนักๆ แบบซ่อมยากเลยก็เป็นไปได้เช่นกัน

คู่มือเล่มนี้ เสนอข้อมูลน่ารู้ให้คุณได้รู้จักอาหารที่สามารถเป็น
ดังเพชรฆาตคร่าชีวิตคุณได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น

การกินอาหารที่เจือสารปรอท หรือเชื้อราไปนานๆ เมื่อร่างกาย
สะสมมากขึ้นก็จะมีผลกับระบบทางเดินหายใจ หรืออาจเสียชีวิต
เฉียบพลันเลยก็ได้เช่นกัน อาหารใดควรเลี่ยงจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น
ต้องรู้เพื่อมิให้พลาดได้ เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง
พอจะใช้ชีวิตไปได้อย่างแข็งแรงและยาวนานตามสมควร คงไม่มีใคร
อยากอายุสั้น เพราะเลือกอาหารมรณะให้กับตัวเองหรือคนใน
ครอบครัวเป็นแน่

จ ร ิ ง ไ ห ม ค ร ี บ



เดชา ดันเจริญเวชพร



Part 1 :

รอบรู้เกร็ดโภชนาการและอาหารที่สามารถคร่ำชีวิต 8

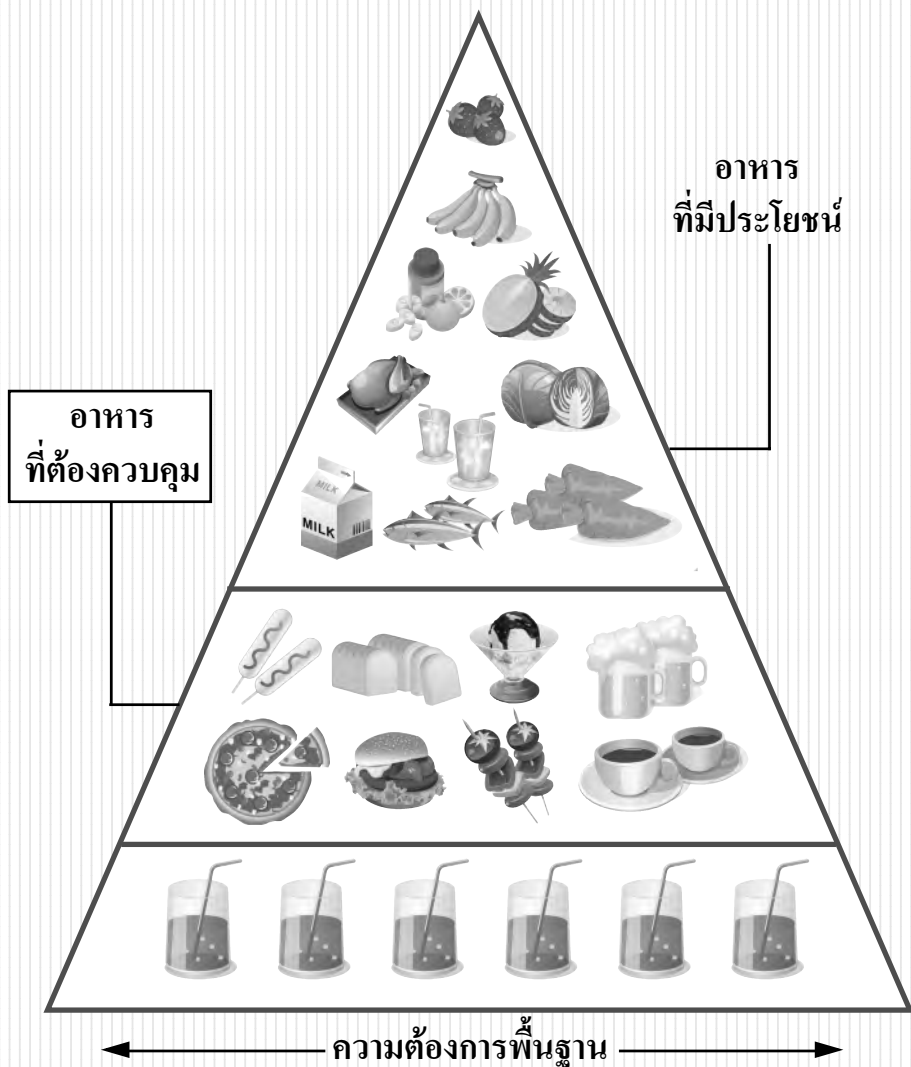
❖ อันตรายจาก อาหารใส่สี	9
❖ อันตรายจาก สีย้อมผ้า	10
❖ อันตรายจาก “สารกันบูด”	13
❖ อันตรายจาก สารโลหะในอาหาร	16
❖ การป้องกันเพื่อไม่ให้ได้รับสารโลหะเป็นพิษเข้าไป	21
❖ ภัยจาก อาหารกระป๋อง	23
❖ อันตรายของผงชูรส	26
❖ นมข้นหวาน...อันตรายสำหรับทารก	29
❖ นมเปรี้ยว...ใช้นมบูดหรือไม่	31
❖ ไขมัน...อาหารอันตรายของผู้ป่วยโรคหัวใจ	34
❖ สารพิษในผักปลอดสารพิษ	39
❖ สารพิษในหน่อไม้...ใช้พิฆาตแมลง	41
❖ ฟาสต์ฟู้ดอาหารจานด่วนต้นเหตุมะเร็งเต้านม	43
❖ ระวัง! ของปลอม...อันตรายต่อชีวิต	47
❖ น้ำผึ้งปลอม...หวานเป็นลม	51
❖ ชันชกร...เพชรฆาตคู่ความหวาน	53
❖ “วิตามินซี” รับประทานมากก็เป็นดาบสองคม	55

❧ ทานเนื้อมาก...จะเป็นโรคกระดูกผุ	57
❧ ภัยจาก “ขนุน”	58
❧ สารพิษจากปลาปักเป้า	60
❧ พิษจาก “กลอย”	61
❧ แผลงวันสเปน...ยาโป๊หรือยามรณะ	63
❧ เครื่องดื่มที่เป็นพิษมหัศจรรย์	65
❧ ระวัง! ควันบุรี่ทำให้ลูกน้อย “หูหนวก”	70
❧ มะเร็งในเพศชาย	74
❧ สุขภาพไม่ดี ถ้าไม่ดอาหารรสจัด	76
❧ พิษเสพติด...พิษมหัศจรรย์ตัวจริง!!	82
❧ “ยาสูบ” มหันตภัยต่อผู้เสพและสิ่งแวดล้อม	96
❧ ยาโด๊ป...ยาพิษมหัศจรรย์คนนักกีฬา	104

Part 2 :

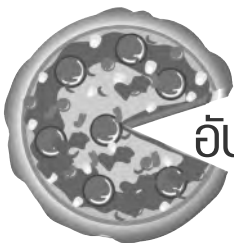
กินเป็น แก่ไม่ง่าย ตายไม่เร็ว	108
-------------------------------	-----

❧ อาหารสุขภาพ	111
❧ นิสัยการกินที่เรียกว่า กินเป็น	118
❧ ไฟเบอร์ สิ่งดีๆ ที่ร่างกายต้องการ	120
❧ แหล่งสารอาหารดีๆ	124



Part 1 :

รอบรู้เกร็ดโภชนาการและอาหารที่สามารถคร่ำใช้วิต



อันตรายจาก อาหารใส่สี

อาหารและขนมต่างๆ ที่วางขายอยู่ทั่วไปตามร้านขายของชำ และตลาดสดที่มีสีสังสดสวย ดูเข้มข้นเกินเหตุ เช่น หมูแดง เย็นตาโฟ ทอปปี้ แต่มีส่วนผสมของสีอยู่นั้น แต่จะมีสีที่เป็นอันตรายต่อร่างกายหรือไม่ต้องทำการสังเคราะห์โดยผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์



“สีย้อมผ้า” สีสังเคราะห์ที่อันตรายถึงชีวิต

“สีย้อมผ้า” จัดเป็นสีที่สังเคราะห์ขึ้นด้วยกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์ที่ไม่จำเป็นต้องมีความบริสุทธิ์ ทำให้มีสารพิษและโลหะต่างๆ เจือปนอยู่จำนวนมาก เช่น สารตะกั่ว สารปรอท แคดเมียม สารหนู ฯลฯ ซึ่งสารเหล่านี้เมื่อเข้าไปสู่ร่างกาย ล้วนแล้วแต่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมสะสมมากจะทำให้เกิดโรคร้ายถึงแก่ชีวิตได้



สีอื่นที่เป็นอันตรายเช่นเดียวกับสีย้อมผ้า เช่น สีย้อมกระดาษ สีย้อมผ้าแพร และสีที่ทำเสื้อ เป็นต้น



อันตรายจาก สีย้อมผ้า

สีสังเคราะห์เป็นสารที่สามารถสะสมในร่างกายได้ทีละเล็กละน้อยตามอวัยวะต่างๆ เช่น กระเพาะอาหาร ลำไส้ ต่อมเหงื่อ ตับ ไต กระเพาะปัสสาวะ ฯลฯ อันตรายของสีสังเคราะห์ต่อร่างกายเกิดจากสาเหตุใหญ่ๆ ได้ 2 ประการ คือ

1. อันตรายจากตัวสี

ตัวสีจะค่อยๆ เคลือบเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้ทำให้น้ำย่อยอาหารออกมาไม่สะดวก อาหารย่อยยาก เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขัดขวางการดูดซึมอาหาร เกิดอาการท้องเดิน อ่อนเพลีย น้ำหนักลด อาจมีอาการของตับอักเสบ ไตอักเสบได้ด้วย

นอกจากนั้นตัวสีอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เป็นโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งที่ต่อมเหงื่อ ซึ่งเกิดกับสัตว์ทดลองที่ฉีดสีย้อมผ้าเข้าไปในร่างกายมาแล้ว



2. อันตรายจากโลหะหนัก

โลหะหนักพวกตะกั่ว ปรอท แคดเมียม สารหนู เป็นสารพิษดังที่กล่าวมาแล้ว ถ้าสะสมในร่างกายอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งที่อวัยวะต่างๆ เช่น กระเพาะ ลำไส้ ตับ ไต กระเพาะปัสสาวะ ต่อมไทรอยด์

นอกจากนี้ยังมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้ชีพจรและการหายใจอ่อนลง มีผลทำให้ประสาทและสมองเป็นอัมพาต และถึงแก่ชีวิตได้



สีที่อนุญาตให้ใช้ในการผสมอาหาร

1. สีที่ได้จากพืชและสัตว์ตามธรรมชาติ

สีเขียว	ใช้จาก	ใบเตย
สีเหลือง	ใช้จาก	ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ลูกตาลยี ไข่แดง ฟักทอง ลูกพุด เมล็ด คำแสด ดอกคำฝอย
สีแดง	ใช้จาก	ครั่ง กระเจี๊ยบ มะเขือเทศ มะละกอ พริกแดง ข้าวเหนียวดำ ถั่วแดง
สีน้ำเงิน	ใช้จาก	ดอกอัญชัน
สีดำ	ใช้จาก	กาบ หรือกะลามะพร้าวเผาไฟ ถั่วดำ
สีน้ำตาล	ใช้จาก	น้ำตาลเคี้ยวไหม้



สีที่ได้จากธรรมชาตินี้หาได้ไม่ยาก เพราะเป็นของที่หาได้ในท้องถิ่น แม้จะมีกรรมวิธีที่จะได้สีไม่สะดวกสบายเท่ากับการใช้สีสังเคราะห์สำเร็จรูปก็ตาม แต่เมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะไม่มีอันตรายแต่ประการใด

2. สีสังเคราะห์

สีสังเคราะห์ที่อนุญาตให้ใช้ได้อย่างปลอดภัย คือ สีสังเคราะห์ที่กระทรวงสาธารณสุข ประกาศให้เป็นสีที่ใช้ผสมอาหารได้เท่านั้น ซึ่งจะต้องมีความบริสุทธิ์สูง และมีโลหะหนัก หรือสารเจือปนอื่นๆ ไม่เกินปริมาณที่กำหนด

เราสามารถหาซื้อสีสังเคราะห์ที่ถูกต้องมาขายได้ตามร้านขายยาและร้านขายของชำบางแห่ง มักจะผลิตโดยองค์การเภสัชกรรม และบริษัทเอกชนเป็นแบบชนิดบรรจุซอง และเป็นสีน้ำบรรจุขวด

อย่างไรก็ตามสีสังเคราะห์นี้ก็ยังมียันตราย หากบริโภคมากเกินไปสีเหล่านี้จะไปเคลือบเยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหารทำได้ไม่เต็มที่ เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ควรใช้เพียงปริมาณน้อย ให้ออกสีแต่เพียงเรื่อๆ และไม่ควบริโภคบ่อยครั้ง





อันตรายจาก “สารกันบูด”

สารกันบูด คือ สารที่สามารถป้องกัน หยุด หรือยับยั้งการเปลี่ยนแปลงของอาหารไม่ว่าจะเป็นการเดือดฟู การเปลี่ยนแปลงเป็นเชื้อโรค หรือการสลายตัวอื่นๆ



สารกันบูดที่ใช้กันมากในท้องตลาด ได้แก่

1. ดินประสิว (โพแทสเซียมไนเตรต) ใช้กับเนื้อสัตว์
2. โซเดียมไนเตรต ใช้กับเนื้อสัตว์
3. เบนโซอิก แอซิด โซเดียมเบนโซเอต ใช้กับอาหารทุกชนิด
4. ซอร์บิก แอซิด แคลเซียมซอร์เบต ใช้กับอาหารทุกชนิด
5. ไบซัลไฟต์ และซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ใช้กับอาหารผลไม้แห้ง และผักแห้ง
6. กรดโพรพิโอนิก และเกลือของกรดโพรพิโอนิก ใช้กับพวก เนยแข็ง

