



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือชื่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

โรคภัยจากพฤติกรรมกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม

ที่มา : หนังสือกินไม่ดี โรคจะพาา โดย ศสส.



มีคนจำนวนมากยังไม่รู้จักอันตรายที่ซ่อนอยู่ในพฤติกรรมการกินของตัวเองและกำลังสร้างโรคต่างๆแบบไม่รู้ตัว เราจึงควรรู้ว่ากินอย่างไรที่จะก่อภัยเจ็บ กินอย่างไรถึงดีต่อสุขภาพ แล้วควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารอย่างไรจึงจะไม่ทำร้ายร่างกาย

โรคภัยจากพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม

1.โรคเบาหวาน

เกิดจากพฤติกรรมการกิน ดังนี้

1. ดื่มน้ำตาลต่างในกระแสน้ำตาลมากเกินไป เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน
2. ชอบกินอาหารไขมันสูง หากร่างกายสะสมไขมันส่วนเกินไว้มาก เฝอผลาญไม่หมด จะทำให้เซลล์ดื้อต่ออินซูลิน
3. สูบบุหรี่ สารในบุหรี่ทำให้การทำงานของอินซูลินที่ทำหน้าที่ดูดซึมน้ำตาลไปใช้ลดลง
4. ดื่มเหล้า-เบียร์ เซลล์ตับอ่อนอาจระคายเคืองจนอักเสบ สร้างอินซูลินได้ลดลง

2.โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

เกิดจากพฤติกรรมการกิน ดังนี้

1. กินอาหารไขมันสูง ก่อให้เกิดไขมันอุดตันในเส้นเลือด หลอดเลือดจะตีบ ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อย เกิดอาการกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจอาจตายเฉียบพลันได้
2. ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ สารในแอลกอฮอล์ทุกชนิดมีผลโดยตรงทำให้ผนังหลอดเลือดบาง ยิ่งกินเพราะความเครียดจะยิ่งส่งผลให้เส้นเลือดสมองแตกเฉียบพลันได้

3.โรคความดันโลหิตสูง

เกิดจากพฤติกรรมกรรมการกิน ดังนี้

1. ชอบกินรสเค็ม รสเค็มเติมไปด้วยโซเดียม เมื่อเข้าสู่ร่างกาย หากมีความเข้มข้นของโซเดียมในหลอดเลือดมากจะทำให้มีการดูดน้ำกลับเข้าหลอดเลือด เกิดแรงดันเพิ่มมากขึ้น ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น
2. กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ เช่นมันฝรั่งทอดกรอบ พิซซ่า ไก่ทอด จะทำให้ไขมันเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดจนหนา หัวใจจึงต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือด นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงได้

4.โรคมะเร็ง

เกิดจากพฤติกรรมกรรมการกินดังนี้

1. ปิ้งย่างทุกสัปดาห์ ไม่เขมาควันไฟที่ติดกับไขมัน เนื้อสัตว์ หรือในน้ำมันมีสารโพลี-ไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอนรวมกับเครื่องปรุงรสที่อยู่ในเนื้อสัตว์เมื่อถูกความร้อนจะเป็นสารก่อมะเร็งได้ในระยะยาว
2. กินอาหารแปรรูป หรืออาหารกึ่งสำเร็จรูป ของหมักดอง เป็นประจำ ล้วนแต่เป็นอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว เนื่องจากมักมีส่วนประกอบที่ไม่ใช่อาหารตามธรรมชาติ เช่น การเติมสารให้ความหวาน การแต่งกลิ่น หรือรสสังเคราะห์ หรือสารกนอมอาหาร
3. ของทอดน้ำมันซ้ำ เพราะในน้ำมันที่ทอดซ้ำเกิน 2 ครั้ง ก่อให้เกิดลุ่มสารโพลาร์ ส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้

5.โรคอ้วนลงพุง

เกิดจากพฤติกรรมกรรมการกิน ดังนี้

1. ไม่กินมื้อเช้า ถ้าไม่กินอาหารเช้า น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมอจึงสั่งให้กินมือกัดไปมากขึ้นเป็นการชดเชย ทำให้อยากกินของหวาน จึงเกิดเป็นไขมันสะสมรอบเอว
2. กินเบเกอรี่เป็นประจำ ไขมัน น้ำตาลและครีมเทียมในเบเกอรี่เป็นไขมันทรานส์ (ไขมันชนิดไม่ดี) ซึ่งเป็นต้นเหตุหลักของไขมันพุง ทำให้อ้วนเกินได้
3. ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน เครื่องดื่มรสหวานให้สารอาหารน้อย แกล้มให้พลังงานสูง ส่วนใหญ่มีส่วนผสมของน้ำตาลฟรุกโทสที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในระยะยาว



“สุขภาพดี@งาน คือบริการ@เรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม

โทร.044-591126 ต่อ 116