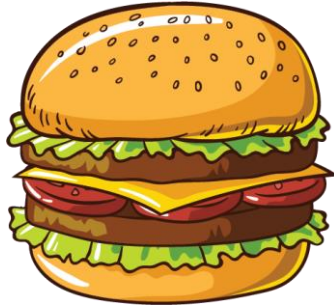


ภัยแฮมเบอร์เกอร์



แฮมเบอร์เกอร์ (hamburger) มีต้นกำเนิดที่เชื่อกันว่ามาจากประเทศเยอรมันมีลักษณะคล้ายแซนวิช คือ เป็นการประกบกันระหว่าง เนื้อสัตว์ ผัก เครื่องปรุง ประเภทซอส ประกบบนล่างด้วยขนมปังแผ่นกลมมนด้านหนึ่ง

แต่ในขณะที่เป็นเมนูยอดนิยมสำหรับคนยุคใหม่ แฮมเบอร์เกอร์ก็มีชื่อเรียกในทางไม่ค่อยดีนัก คือ อาหารขยะ (Junk food) ซึ่งจัดเป็นเมนูอาหารอันตราย และภัยใกล้ตัวที่เหล่านักโภชนาทางด้านอาหาร และ สุขภาพ

เหตุที่แฮมเบอร์เกอร์ถูกจัดเป็นเมนูอาหารขยะ คงเป็นเพราะว่าประกอบด้วยสารอาหารที่ให้พลังงาน เป็นส่วนใหญ่ ไม่ได้ส่งเสริมทางด้านสุขภาพมากหลักโภชนาการตามที่นักโภชนาการแนะนำไว้ และมีกรดไขมันทรานส์ที่ส่งผลต่อการเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ที่มา : สุภัตรา ทรัพย์อุปการ. ภัยแฮมเบอร์เกอร์. www.scimath.org.