

ใบความรู้ที่ ๙ เรื่อง เตือนภัยสุขภาพเด็ก ! อันตรายจากขนมขบเคี้ยว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง ร้องเล่นการละเล่นเด็กไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง สุขภาพดี ชีวิตมีสุข
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



ปัจจุบันขนมขบเคี้ยวมีให้เลือกซื้อ เลือกทานมากมาย ด้วยหน้าตา และสีสันทันที่น่านำรับประทาน รสชาติอร่อย บางชนิดมีของเล่นในซองให้อีก ด้วย ซึ่งขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่มักทำจากแป้ง น้ำตาล ไขมัน ล้วนให้เพียงพลังงานแต่คุณค่าทางโภชนาการต่ำ แต่เด็ก ๆ กลับชอบรับประทาน มากกว่าอาหารมื้อหลัก เป็นสาเหตุที่ทำให้มีปัญหาสุขภาพ และทำให้ การเจริญเติบโตช้าลง วันนี้จะพาไปดูโทษและอันตรายจากขนมขบเคี้ยว เหล่านี้

๑. เป็นสาเหตุของโรคอ้วน

ขนมขบเคี้ยวบางชนิดมีรสหวาน ไม่ว่าจะเป็นลูกอม หมากฝรั่ง เยลลี่ ซึ่งมีการเติมสารให้ความหวานและน้ำตาลลงไปเป็นจำนวนมาก เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วไม่มีการเผาผลาญ กลูโคสในน้ำตาลจะแปรสภาพเป็นไขมันและเกาะตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้อ้วนได้ อีกทั้งเด็ก ๆ บางคนยังชอบทานขนมมากกว่ามื้อหลักทำให้ได้สารอาหาร ไม่ครบถ้วนอีกด้วย

๒. เป็นสาเหตุของฟันผุ

น้ำตาลในขนมขบเคี้ยวต่าง ๆ ยังเป็นสาเหตุของฟันผุ เมื่อน้ำตาลเข้าไปเกาะตามรูเล็ก ๆ บริเวณผิวฟัน จะเกิดเป็นคราบพลัค ยิ่งเติก ๆ บางคนก็แปรงฟันไม่สะอาด หรือไม่ชอบแปรงฟัน จะทำให้ฟันดำหรือผุในที่สุด

๓. เป็นสาเหตุของโรคไต

ขนมขบเคี้ยวส่วนใหญ่จะมีการเติมเกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ ยิ่งเป็นขนมทอดกรอบจำพวกมันฝรั่งหรือแป้งทอดปรุงรสด้วยแล้ว ยังมีทั้งการแต่งสี กลิ่นและใส่ผงชูรสรวมด้วย หากรับประทานเข้าไปในปริมาณมาก ไตที่ทำหน้าที่กำจัดเกลือและของเสียจะทำงานหนักขึ้น ดังนั้นควรรับประทานแต่พอดีหรือหากเป็นไปได้ให้งดรับประทานไปเลย

๔. เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

ขนมขบเคี้ยวจำพวกซ็อกโกแลตหรือขนมอบเคลือบซ็อกโกแลตล้วนเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง เนื่องจากในซ็อกโกแลตมีสารหลายอย่างทั้ง เฟนิลเอทิลามีน, ทีโอโบรไมน์ และกาเฟอีน ซึ่งหากรับประทานมากเกินไปจะทำให้มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงและทำให้เกิดความดันโลหิตสูงตามไปด้วย

๕. เป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

ขนมขบเคี้ยวที่ใช้น้ำมันในการทอดไม่ว่าจะเป็นแป้ง ถั่ว และเมล็ดพืชทอดกรอบเป็นสาเหตุของโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือดสูงได้ทั้งนั้น หากรับประทานมากเกินไปไขมันไม่ดีเหล่านั้นจะสะสมตามชั้นผิวหนังทำให้เกิดเซลล์ลูไลต์และหากสะสมในเส้นเลือดจะทำให้การลำเลียง

ไฮโมโกลบินไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ไม่ดี เป็นสาเหตุของโรคไขมัน
อุดตันในเส้นเลือดสูงได้

๖. เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

สำนักงานอาหารแห่งประเทศสวีเดนวิจัยพบว่า อาหารที่ถูกทอด
หรืออบด้วยความร้อนสูง เช่น มันฝรั่งทอด ขนมปังกรอบและบิสกิตนั้นมี
สารอะคริลาไมด์ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งประกอบอยู่ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งอาหารที่ทอดในน้ำมันที่ถูกใช้ปรุงอาหารเกินสองครั้งนั้น
พบว่ามีสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมันที่เสื่อมสภาพ ซึ่งหาก
บริโภคติดต่อกันก็อาจเข้าไปสะสมในร่างกายและเพิ่มความเสี่ยง
ต่อการเป็นมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร

ขนมขบเคี้ยวมักมี แป้ง น้ำตาล ไขมัน ผงชูรส เกลือ กลิ่น
และสีปรุงแต่งอาหาร ถือว่าเป็นอาหารขยะ เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ
น้อย แต่ก็มีขนมอีกหลายอย่างที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์เป็นขนมขบเคี้ยว
ระหว่างมือได้ดีกว่า เช่น ถั่วอบกรอบ ผลไม้สด ไอ้ตบาร์ ดาร์กช็อกโกแลต
 เป็นต้น ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอย่าง
มาก เพราะหากรับประทานขนมขบเคี้ยวที่ไม่มีประโยชน์เข้าไปใน
ปริมาณมาก จะส่งผลต่อสุขภาพและสร้างนิสัยการกินของเด็กๆ ที่ไม่ดีใน
อนาคต

ที่มา : <https://www.parentsone.com/negative-effects-of-chips/>