โดย นพ. คณิน ไตรพิพิธสิริวัฒน์

<u>โทษของนมวัวและนมสัตว์อื่นๆ</u> (ตอนที่ 1)

นมวัวมีข้อเสียอยู่ 3 ข้อ วันนี้ผมจะพูดให้ฟัง 1 ข้อก่อนนะครับ

1. มีโปรตีนที่ร่างกายย่อยไม่ได้เป็นจำนวนมาก

ในนมแม่นั้นมีโปรตีนชื่อ แอลฟา แลคตาบูมิน และเบต้า เคซีน เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นโปรตีนที่ร่างกายมนุษย์ย่อยได้ง่าย

แต่ในนมวัวและนมจากสัตว์อื่นๆ มีโปรตีนชื่อ เบต้า แลคโตโกลบูลินและแอลฟา เคซีน เป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งร่างกายของมนุษย์เราไม่มีเอนไซม์ย่อยหรือย่อยได้ยาก

โมเลกุลของแอลฟา กับ เบต้า นั้น คล้ายๆกัน แต่แตกต่างกัน เหมือนมือขวา กับมือซ้าย หรือเหมือนเวลาเราส่องกระจก

เวลาที่ร่างกายของมนุษย์จะย่อยอาหารให้เป็นสารอาหารใดๆ เอนไซม์ของอาหารนั้น จะต้องจับกับอาหารนั้นได้พอดีเหมือน ถุงมือต้องสวมเข้ามือได้พอดี ฉันใดก็ฉันนั้น

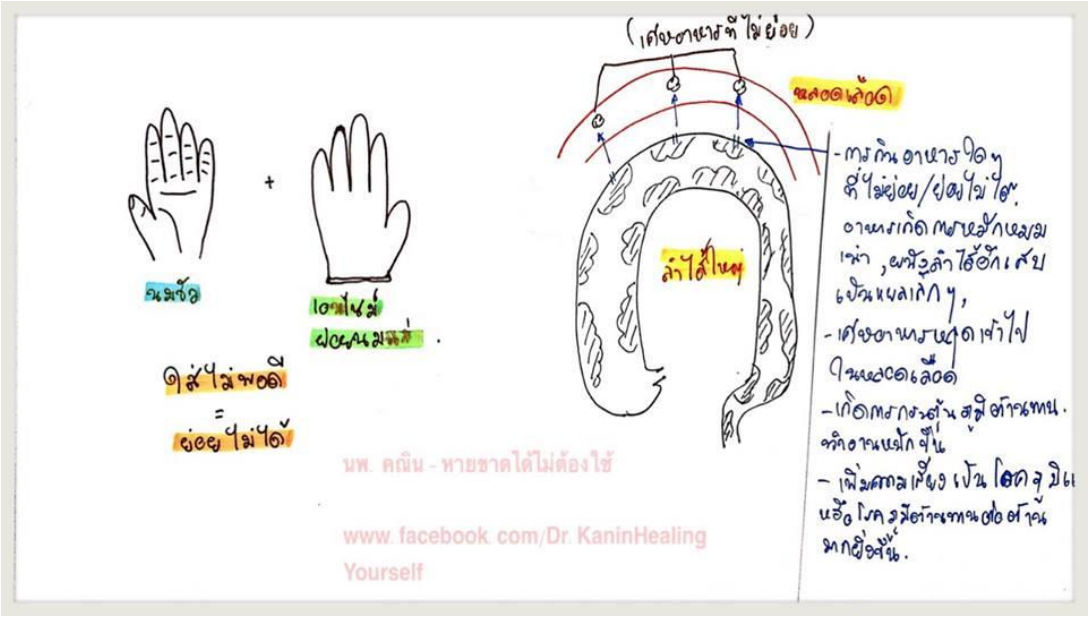
เพราะฉะนั้น เมื่อมนุษย์เรา ถนัด ย่อยนมแม่ ก็หมายความว่า ร่างกายของมนุษย์เราถนัดในการผลิตเอนไซม์ในการย่อย แอลฟา แลคตาบูมิน และ เบต้า เคซีน มากกว่าการย่อยเบต้า แลคตาบูมิน และ แอลฟา เคซีน ด้วยเช่นกัน ก็เหมือนกับว่า เรามีถุงมือไว้สำหรับสวมมือขวา แต่เราเอาไปสวมมือซ้ายมันไม่พอดี ฉันใด การดื่มนมวัวหรือนมจากสัตว์อื่นๆ ร่างกายก็ไม่สามารถย่อยมันได้ดีฉันนั้น

เมื่อเราย่อยอาหารที่เรากินเข้าไปใดๆ ก็ตามได้ไม่ดี อาหารจะมีโอกาสตกค้างในลำไส้เรา

เมื่ออาหารใดๆก็ตามไม่ถูกย่อยเป็นสารอาหารย่อยดูดซึมไม่ได้ และอาหารนั้นมีโอกาสจะตกค้างอยู่ในลำไส้เราเป็นเศษอาหาร

เมื่อเศษอาหารสะสมหมักหมมกันมากเข้าย่อมเน่า และทำให้ลำไส้อักเสบเป็นแผลเล็กๆ เมื่อลำไส้อักเสบเป็นแผลเล็กๆ ก็มีโอกาสที่เศษซากอาหารเหล่านี้ จะหลุดเข้าสู่กระแสเลือดโดยพละการเกิดการกระตุ้นภูมิต้านทานให้มาทำลายเศษอาหารเหล่านี้ จึงมีการกระตุ้นภูมิต้านทานให้ทำงานมากกว่าปกติขึ้นมา เมื่อนั้น เราจะมีโอกาสกลายเป็นภูมิแพ้หรือแม้แต่กลายเป็นโรคภูมิต้านทานต่อต้านตัวเองได้ในที่สุด

เพราะฉะนั้น การดื่มนมวัวหรือนมจากสัตว์อื่นๆ จึงเป็นการทำให้สมดุลของการขับสารพิษเสียไป ปริมาณรับสารพิษเข้ามามาก ปริมาณขับออกไม่พอ

การดื่มนมวัวจึงเป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้ร่างกายอ่อนแอ อยาก #หายขาดได้ไม่ต้องใช้ยา งดการดื่มนมวัวและผลิตภัณฑ์จากนมวัว รวมทั้งนมสัตว์อื่นๆก้นนะครับ

พรุ่งนี้จะมาต่อกันอีก 2 ข้อนะครับ