

โดย นพ. คณิน ไตรพิพิธศิริวัฒน์

โทษของนมวัวและนมสัตว์อื่นๆ (ตอนที่ 2)

นมวัวและนมสัตว์ทุกชนิดมีไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูงครับ

ไขมันอิ่มตัว เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดของเราสูงครับ

ข้อนี้หลายๆคนอาจจะรู้จักกันอยู่แล้ว เพราะผลิตภัณฑ์นมตามท้องตลาดเต็มไปด้วย นมพร้อมมันเนย หรือแม้กระทั่ง นมผงขาดมันเนย ที่มีไขมัน 0% เพราะเดิมทีมันมีไขมันมากเกินไป

ในนมวัว 100 กรัม จะมีส่วนประกอบดังนี้ครับ

- ไขมันทั้งหมด 3.25 กรัม
- ไขมันอิ่มตัว 2 กรัม
- คอเลสเตอรอล 10 mg.
- โขเดียม 40 mg.
- คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม
- น้ำตาล 5 กรัม
- โปรตีน 3 กรัม
- แคลเซียม 135 กรัม

สมมุติว่า เราดื่มนมวัว วันละ 2 แก้ว ประมาณแก้วละ 250 cc ก็เท่ากับดื่มนมวันละ 500 cc ก็จะได้ไขมันอย่างน้อยๆ วันละ 16.25 กรัม เทียบเท่ากับน้ำมัน 3 ช้อนชาแล้วครับนี่ยังไม่นับน้ำมันอื่นที่ได้จากการประกอบอาหารอื่นๆเข้าไปอีกนะครับ

ในขณะที่นมถั่วเหลือง มีไขมันแค่ 1 กรัม และมีไขมันอิ่มตัวน้อยมาก

แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ควรกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งทุกวันเพราะมีโอกาสจะเพิ่มภาวะภูมิแพ้อาหารแบบแอบแฝงให้กับร่างกายครับ

ผมเจอคนไข้ที่ตรวจพบว่า แพ้นมถั่วเหลืองมากขึ้นเยอะมาก เพราะหันมาดื่มนมถั่วเหลืองทุกวันแทนนมวัว

โดยอาจจะดื่มนมดังนี้

- วันจันทร์ ดื่มนมถั่วเหลือง
- วันอังคาร ดื่มนมข้าวโพด
- วันพุธ ดื่มนมข้าวกล้อง
- วันพฤหัสบดี ดื่มนมลูกเต๋อ
- แล้วมาวนใหม่อีกรอบ เป็นต้นครับ

ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งของการกินอาหารหลากหลาย คือ เรามีโอกาสจะได้รับสารพิษจากอาหารนั้นในรูปแบบเดิมๆ น้อยลงครับ นอกจากนี้ การกินอาหารแบบหลากหลาย จะทำให้ได้รับสารอาหารที่หลากหลายเช่นกัน โอกาสเจ็บป่วยก็จะน้อยลง เพิ่มโอกาส #หายขาดได้ไม่ต้องใช้ยา



ปริมาณสารอาหารในนมวัว	ปริมาณสารอาหารใน นมถั่วเหลือง
Nutrition Facts Serving Size 100 grams Amount Per Serving Calories 60 Calories from Fat 29 % Daily Value* Total Fat 3g 5% Saturated Fat 2g 9% Trans Fat Cholesterol 10mg 3% Sodium 40mg 2% Total Carbohydrate 5g 2% Dietary Fiber 0g 0% Sugars 5g Protein 3g Vitamin A 2% - Vitamin C 0% Calcium 11% - Iron 0% <small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small> NutritionData.com	Nutrition Facts Serving Size 100 grams Amount Per Serving Calories 43 Calories from Fat 13 % Daily Value* Total Fat 1g 2% Saturated Fat 0g 1% Trans Fat 0g Cholesterol 0mg 0% Sodium 47mg 2% Total Carbohydrate 5g 2% Dietary Fiber 0g 1% Sugars 4g Protein 3g Vitamin A 4% - Vitamin C 0% Calcium 12% - Iron 2% <small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small> NutritionData.com Download Printable Label Image