

น้ำตาลหวานร้ายต้องห้าม

ส่งเสริมสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต
ลดหวานปลอดภัย ห่างไกล NCDs (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)

1

น้ำตาลเป็นพลังงานที่ทำให้เกิดการขับเคลื่อนร่างกาย แต่หากมีน้ำตาลในเลือดมากเกินไป น้ำตาลส่วนเกินจะไปเผาโปรตีนในร่างกายให้แข็งตัวไม่ยืดหยุ่นและเสื่อมสภาพ มีลักษณะเช่นเดียวกับที่เราย่างเนื้อให้เป็นสีน้ำตาลไหม้หรือปิ้งขนมปังให้เหลืองกรอบทางการแพทย์เรียกว่า ไกลเคชัน (Glycation)



2

ไกลเคชัน (GLYCATION) ส่งผลให้เกิดการเสื่อมของคอลลาเจนผิวหนัง ทำให้เกิดผิวหนังเหี่ยวย่น เสียวความยืดหยุ่น ก่อให้เกิดสารสารเร่งความชรา (AGES) ซึ่งเป็นตัวการทำให้เซลล์เสื่อมลง เกิดโรคเสื่อมในวัยชราของอวัยวะต่างๆ ขึ้นมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไต หัวใจ สมออง ฯลฯ



3

การป้องกัน

- ลดกินน้ำตาล แป้ง และไขมัน
- ทานอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูป ไม่ใช้ความร้อนเป็นเวลานาน, GLYCEMIC INDEX ต่ำ, กลุ่มที่มีไฟเบอร์สูง
- สมุนไพรไทยลดสารอนุมูลอิสระ เช่น มะขามป้อม, สมอไทย, ลูกยอ, กระเทียม, ขมิ้น, หอมแดง
- อาหารเสริม คาร์โนซีน (CARNOSINE), เคอเซติน (QUERCETIN), โรสแมรี่ (ROSEMARY), วิตามินบี, วิตามินซี, GLUTATHIONE, N-ACETYLCYSTEINE (NAC)
- ออกกำลังกาย, เคลื่อนไหวร่างกาย



การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
(โรงพยาบาลแม่และเด็ก)

ติดต่อสอบถาม 061-2264451

<https://www.facebook.com/ttcmhpc5>

นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทยประยุกต์

นางสาวปติดา ชุณหคันธ์รส ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย

นางชมพู่ พริ้งเพระ ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย