

ข้อดี-ข้อเสียแต่ละรส(ชาติ)



การรับประทานอาหารให้อร่อย 'รสชาติ' ถือเป็นส่วนสำคัญที่สุด แต่คุณรู้หรือไม่ว่ารสชาติของอาหาร มีทั้งผลดีและเสียต่อร่างกายของเรา หากกินมากเกินไปอาจได้รับโทษของรสชาติเหล่านั้นร่วมด้วย

อาหารรสเปรี้ยว ข้อดี ตรงที่ความเปรี้ยวช่วยในการกระตุ้นตับและถุงน้ำดีให้ปล่อยน้ำย่อย ในการดูดซึมอาหารของร่างกาย ฟอกเลือด เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับเสมหะ และแก้เลือดออกตามไรฟันได้ ข้อเสีย ของการกินอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไป จะทำให้ท้องเสีย ร้อนใน และระบบน้ำเหลืองในร่างกายมีปัญหา จึงทำให้แผลหายช้า และเป็นสาเหตุหนึ่งให้เกิดฟันผุอีกด้วย

อาหารรสเผ็ด ข้อดี คือช่วยให้การทำงานของปอดและลำไส้เป็นไปตามปกติ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ข้อเสียอาหารรสเผ็ดจัดก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะรสเผ็ดจากเครื่องแกง มักมีส่วนผสมของเกลือ กะปิ พริกขี้หนู ซึ่งมีโซเดียมอยู่มาก เสี่ยงต่อการเป็นโรคไตและความดันโลหิตสูง

อาหารรสเค็ม ข้อดี ตรงที่โซเดียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของเกลือ ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ควบคุมระดับความเป็นกรด-ด่างของเลือด ช่วยขับร้อน แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน บำบัดอาการท้องเฟ้อ ข้อเสีย คือเมื่อใดที่มีปริมาณโซเดียมจากเกลือสูงกว่าปกติ ร่างกายจะพยายามขับออกทางปัสสาวะ ส่งผลให้เรารู้สึกคอแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน แสบคอ เกิดอาการบวมหน้า ถ้าหากเป็นมากถึงขั้นภาวะขาดน้ำได้ รวมถึงรสเค็มทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนช้า ความดันโลหิตสูง และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น

อาหารรสหวาน ข้อดี คือน้ำตาลจัดอยู่ในอาหารจำพวก คาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานกับร่างกายโดยทันที ส่งผลให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารและลำไส้ รสหวานมีสรรพคุณทางยา รักษาอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง และแก้กระหาย ข้อเสีย เมื่อกินอาหาร ที่มีรสหวานมากๆ ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานเพราะการได้รับน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติได้ นอกจากนี้ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไปส่งผลให้อ้วน ทำให้เกิดอันตรายเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคไต ฟันผุ เป็นต้น

อะไรที่มากหรือน้อยเกินไปมักไม่ส่งผลดีต่อร่างกาย การรับประทานอาหารก็เช่นกัน ควรเลือกรับประทานที่รสชาติพอดีตามธรรมชาติ เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี