

# 5 อาหาร อันตราย ที่คุณไทยไม่รู้

นายอนุวัต กิจรักษ์



# บทนำ

ในแต่ละวัน เราต่างเลือกกินอาหารที่คุ้นเคยโดยแทบไม่เคยตั้งคำถามว่า “สิ่งที่เรากินเข้าไปนั้นปลอดภัยจริงหรือไม่?” โดยเฉพาะในยุคที่ทุกอย่างเร่งรีบ อาหารพร้อมรับประทานกลายเป็นตัวเลือกยอดนิยม แต่ในความสะดวกนั้นแฝงไปด้วยความเสี่ยงต่อสุขภาพที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

ประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งอาหารที่หลากหลาย แต่ในความอร่อยบางอย่าง กลับแฝงไว้ด้วยภัยเงียบจากวัตถุติด สารเคมี หรือกระบวนการผลิตที่ไม่ได้มาตรฐาน หนังสือเล่มนี้ไม่ได้มีเจตนาให้คุณกลัวอาหาร แต่ต้องการให้คุณมีความรู้ และตระหนักในการเลือกกินอย่างชาญฉลาดมากขึ้น

5 อาหารอันตรายที่คนไทยไม่รู้ จะพาคุณไปสำรวจ  
อาหารใกล้ตัวที่อาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว  
พร้อมข้อเท็จจริงที่ได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยและ  
ข้อมูลสุขภาพ เพื่อให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและ  
ปลอดภัยยิ่งขึ้น

เพราะสุขภาพที่ดี...เริ่มจากจานอาหารตรงหน้าของ  
คุณเอง

# สารบัญ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| บทนำ                                                | 2  |
| บทที่ 1: ใส่กรอกและอาหารแปรรูป                      | 5  |
| บทที่ 2: น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลผง                   | 8  |
| บทที่ 3: เครื่องดื่มปรุงแต่งรส เช่น ชานม ไอซ์เบลนด์ | 11 |
| บทที่ 4: อาหารทอดซ้ำ และน้ำมันใช้แล้ว               | 14 |
| บทที่ 5: ซีเรียลหรือขนมปังธัญพืชปลอมสุขภาพ          | 17 |
| บทส่งท้าย                                           | 20 |