

## ผลไม้ต้องมีอันตราย



ใครที่ชอบทานผลไม้ดอง ไม่ว่าจะเป็น มะม่วงดอง มะยมดอง ฝรั่งดอง หรือผลไม้ชนิดอื่นๆ แล้วทราบหรือไม่ว่า ผลไม้พวกนี้มีอันตรายต่อร่างกาย วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาฝากกัน

สารแซคคาริน หรือที่เรียกว่าซันทสกร เป็นสารที่ให้ความหวานมากกว่าน้ำตาล 300-400 เท่า เนื่องจากเป็นสารที่มีราคาถูกกว่าน้ำตาล จึงทำให้พ่อค้าแม่ค้านิยมนำมาใส่ในผลไม้ เพื่อเพิ่มความหวาน โดยที่ไม่รู้ว่า สารชนิดนี้นอกจากจะไม่มีประโยชน์ แล้วยังมีโทษอีกด้วย เพราะถ้าร่างกายได้รับสารนี้เข้าไปในปริมาณที่มากเกินไปความจำเป็นจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ

ในหลายประเทศจึงประกาศห้ามใช้ ไม่ว่าจะเป็นในแคนาดา นิวซีแลนด์ ประเทศในยุโรปอีกหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย สถาบันอาหารได้สุ่มตัวอย่างผลไม้จำนวน 5 ตัวอย่าง เพื่อนำมาวิเคราะห์ตรวจหาสารซันทสกร ผลปรากฏว่า เกือบทุกตัวอย่างพบสารชนิดนี้ปนเปื้อนอยู่ แต่สิ่งที่น่าตกใจคือ 4 ใน 5 ตัวอย่างที่นำมาวิเคราะห์นั้นปนเปื้อนในปริมาณที่สูงมาก

**รู้อย่างนี้แล้ว ก็ลองหันมารับประผลไม้สดๆกันดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดี**