

การแพ้อาหาร

การแพ้อาหารที่พบอาจแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ **การแพ้อาหารที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน** (เป็นความผิดปกติในปฏิกิริยาระหว่างระบบภูมิคุ้มกันกับอาหารซึ่งส่วนใหญ่ไม่ค่อยเป็นอันตรายต่อคนหมู่มาก ซึ่งร่างกายจะสร้างแอนติบอดีเมื่อร่างกายได้รับอาหารนั้นแล้วเกิดการแพ้และร่างกายจะหลั่งสารฮิสตามีนและสารเคมีอื่น ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบและการแพ้ในบางกรณีอาจถึงแก่ชีวิตได้) และ **การแพ้อาหารที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน** (เป็นปฏิกิริยาความผิดปกติจากอาหารหรือสารที่อยู่ในอาหาร แต่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาต่อสารธรรมชาติหรือสารปรุงแต่งในอาหารแตกต่างกัน โดยทั่วไปอาการมักไม่ค่อยรุนแรง)

การแพ้อาหารที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติในระบบภูมิคุ้มกันโรคมักจะเกิดจากโปรตีนที่มีอยู่ในอาหารนั้น ๆ มีบันทึกรายการอาหารประมาณ 170 ชนิด ที่ทำให้เกิดการแพ้ อย่างไรก็ตามจะมีอาหารเพียงไม่กี่ชนิด ที่พบว่าผู้แพ้อาหารจำนวนมากสูงถึงประมาณร้อยละ 90 คือ นมวัว ไข่

ปลา กุ้ง หอย ปู ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ผลไม้เปลือกแข็ง และข้าวสาลี

หลังรับประทานอาหารแล้วมีอาการต่อไปนี้ ให้สงสัยว่าอาจมีการแพ้อาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง คือ **อาการที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินอาหาร** (คลื่นไส้ อาเจียน และท้องเสีย) **อาการที่เกิดขึ้นกับระบบทางเดินหายใจ** (คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คันคอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก และหอบ) และ**อาการที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง** (อาการผื่นคัน ผื่นลมพิษ ผื่นแดง ตาบวม และตัวบวม)

บางคนเมื่อมีอาการแพ้อาหารตัวหนึ่งตัวใดแล้วอาจมีการแพ้อาหารตัวอื่นหรือแพ้สารอย่างอื่นอีกด้วย เช่น เกสรดอกไม้หรือดอกหญ้า การป้องกันการแพ้อาหารในครั้งต่อไป อาจทำได้โดยการปฏิเสธอาหารที่สงสัยว่าเคยแพ้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีควั่น ผุนละออง และยากำจัดศัตรูพืช ฯลฯ เพื่อความปลอดภัยต่อร่างกายของตนเอง.

ประโยชน์ของไขมันในอาหาร

ไขมันเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ร่างกายต้องการทุกวัน ไขมันที่อยู่ในอาหารและอยู่ในร่างกายของคนเรามี 3 ชนิด คือ **ไตรกลีเซอไรด์** (มีประมาณร้อยละ 95) **พอสฟอลิปิด** (เช่น เลซิทิน) และ **สเตอรอล** (เช่น คอเลสเตอรอล)

ผู้บริโภคหลายคนเข้าใจผิดคิดว่าไขมันไม่ดี เพราะไขมันทำให้อ้วน ทำให้หลอดเลือดอุดตัน และอื่น ๆ อีกมากมาย เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจกล่าวได้ว่า บุคคลนั้นอาจได้รับสารอาหารไม่สมดุล คือ รับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ดีแน่นอน

เมื่อพูดถึงไขมัน โดยทั่วไปจะหมายถึง ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเป็นแหล่งพลังงานหลักที่สะสมในร่างกายในยามที่ได้รับเกินความต้องการ พลังงานหรือไขมันที่สะสมไว้ในร่างกายสามารถนำออกมาใช้ได้ ในยามอดอยากเพื่อความอยู่รอด

เซลล์ส่วนใหญ่ในร่างกายสามารถเก็บสะสมไขมันได้ แต่มีเซลล์บางชนิดที่จะเก็บเฉพาะไขมันเซลล์ชนิดนี้คือ เซลล์ไขมัน ซึ่งเป็นเซลล์ที่สามารถขยายตัวได้เกือบไม่มีที่สิ้นสุด คนที่อ้วนจะมีขนาดของเซลล์ไขมันใหญ่กว่าของคนที่ไม่อ้วนเป็นจำนวนหลายเท่า โดยทั่วไปไขมันจะเกาะกันแน่นโดยไม่มีโมเลกุลของน้ำจึงสามารถสะสมพลังงานได้มากในพื้นที่เพียงเล็กน้อย

อาหารที่มีไขมันมากจะมีประโยชน์หลายอย่าง ไขมัน 1 กรัมจะให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี ซึ่งมากเป็น 2 เท่าของพลังงานที่ได้จากคาร์โบไฮเดรต ทำให้นักล่าสัตว์หรือนักเดินทางไกลมีพลังงานพอที่จะไปถึงจุดหมายปลายทางหรือสามารถทนต่ออากาศที่หนาวเย็นได้ ในทางตรงกันข้าม อาหารที่มีไขมันมากอาจให้พลังงานส่วนเกินที่ไม่ต้องการ หากบุคคลผู้นั้นใช้พลังงานน้อย

อย่างไรก็ตาม คนทั่วไปจะชอบอาหารที่มีไขมันมาก เนื่องจากไขมันให้กลิ่นหอมและรสชาติอร่อย โดยเฉพาะอาหารทอดบางอย่าง จะมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน นอกจากนี้ไขมันยังช่วยนำวิตามินที่ละลายในไขมันเข้าสู่ร่างกายอีกด้วย.