



3

กินของหวาน ตามด้วยเหล้า ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น

เมื่อแอลกอฮอล์ผ่านกระบวนการ
ป้องกันการทำปฏิกิริยากับออกซิเจน (แอนติ-
ออกซิเดชัน) จะไปควบคุมการเผาผลาญ
คาร์โบไฮเดรตในร่างกาย ทำให้ปริมาณน้ำตาล
กลูโคสในร่างกายลดลง ส่งผลให้น้ำตาลใน
เลือดเพิ่มสูงขึ้น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานไม่ควรกิน
ของหวานและดื่มเหล้าตาม