

## ใส่ใจต่อการกิน....อาหารเช้า

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

ใครๆ ก็บอกว่าอาหารเช้าสำคัญ ขาดไม่ได้ หรือไม่ควรขาด

"แล้วอาหารเช้าสำคัญอย่างไรกันเล่า และจะให้กินอะไรเป็นอาหารเช้า..ในเมื่อตีห้าหกเก้าแปดเก้าเดียวฉันก็อยู่ได้จนถึงมือกลางวัน ตอนเช้านะแทบจะไม่มีเวลากินอะไรหรอก เพราะต้องรีบไปทำงาน และฉันต้องการลดน้ำหนักแถมยังประหยัดเงินอีกมือหนึ่งด้วย"....เหล่านี้เป็นคำกล่าวที่เรา มักจะได้ยินจากคนที่ไม่กินอาหารเช้า โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานนอกบ้าน ตอนเช้าต้องเร่งรีบออกจากบ้าน โดยไม่ได้กินอาหารเช้า เมื่อไปถึงที่ทำงานก็มีงานมากมาย จนไม่มีเวลากินอะไรจนถึงเวลากลางวัน

เมื่อเราตื่นนอนในตอนเช้าระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ในขณะที่เรารู้สึกหิวทำกิจกรรมต่างๆ เราจะรู้สึกหิว ศูนย์หิวที่สมองสั่งให้กระเพาะหลั่งน้ำย่อยออกมาทำให้ท้องว่าง เพราะร่างกายต้องการพลังงาน หากเรายังไม่เติมพลังงานให้กับร่างกาย หรือยังไม่กินอาหารเช้า ร่างกายต้องไปดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับ ซึ่งร่างกายเก็บเป็นเสบียงไว้ใช้ในยามจำเป็น นำมาใช้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่ไม่นานนักพลังงานส่วนนี้จะถูกใช้จนหมดไปเพราะไม่มีใหม่มาเติม

การขาดอาหารเช้าอาจจะทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดอารมณ์เสียง่าย ยิ่งสายไกลเที่ยงจะเกิดอาการโมโหหัวโตงาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กไม่ควรขาดอาหารเช้า มีงานวิจัยหลายเรื่องพบว่า การกินอาหารเช้ามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ในขณะที่ท้องหิวสมองก็ไม่รับรู้เรื่องที่ครูสอนไม่มีสมาธิในการเรียน บางคนไปสอบโดยไม่มีกินอาหารเช้า ทำให้ทำข้อสอบไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะฉะนั้นเราควรกินอาหารเช้าเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานที่จะต้องใช้ในการทำงานทั้งกำลังกายและสมอง

ปัญหาที่สำคัญของคนไม่กินอาหารเช้าส่วนใหญ่คือไม่มีเวลา นั่นเป็นเพียงข้อแก้ตัวเท่านั้น หากคุณตั้งใจที่จะกินอาหารเช้า คุณก็ทำได้ซึ่งใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที อย่างไรก็ตาม ควรมีการวางแผนล่วงหน้าเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพนั่นคือ ก่อนนอนคิดรายการอาหารเช้าว่าจะกินอะไร เตรียมอุปกรณ์ และเครื่องปรุงไว้ก่อนเท่าที่เป็นไปได้