

4 เคล็ด (ไม่) ลับ.... กินดี สุขภาพดี... ฝ่าวิกฤติ

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของคนในยุคต้องสู้ มีเรื่องที่ต้องให้แก้ไขมากมาย ทั้งปัญหาการเมือง และเศรษฐกิจที่รุนแรงจนทำให้ใครหลายคนท้อแท้ไม่อยากจะทำอะไร เรียกได้ว่าปล่อยให้ไปตามธรรมชาติ รวมทั้งเอาของดีที่เริ่มหายไปทีละนิดก็หาใส่ใจไม่

“เนสท์เล่” จึงได้นำเคล็ดไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตัวเองและคนที่คุณรักแบบง่ายๆ มาฝากหนุ่มสาวเฮลท์ตี้กัน เพื่อเป็นพลังในการฟันฝ่าอุปสรรคให้ผานพ้นไป

ผู้เชี่ยวชาญเนสท์เล่บอกว่า การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่แข็งแรงได้นั้น สิ่งหนึ่งต้องเกิดมาจากการรับประทานอาหารที่สมดุลนั่นเอง ซึ่งกินอย่างสมดุลก็หมายถึงการมีชีวิตที่สมดุลตามไปด้วย

การบริโภคอย่างสมดุล คือการรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะกับวัย เพศ ขนาดของร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยให้พิจารณาจากหลักพื้นฐานคือ ผู้หญิงต้องการพลังงาน 1,600-2,000 กิโลแคลอรี/วัน เด็กต้องการ 1,200-1,800 กิโลแคลอรี/วัน ผู้ชายต้องการ 2,000-2,500 กิโลแคลอรี/วัน ผู้ใช้แรงงานหนัก/ผู้ออกกำลังกายหนักต้องการมากกว่า 3,000 กิโลแคลอรี/วัน

เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้เคล็ดลับง่าย 4 ข้อในการกินอย่างสมดุลไว้ดังนี้

1. กินหลากหลาย เพิ่มผักผลไม้ – นอกจากกินอาหารให้ครบ 5 หมู่แล้ว ควรกินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม หรือให้โตผักมีผล 4-6 ช้อน เพื่อให้ร่างกายได้ใยอาหาร ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน

2. กินหวาน มัน เค็ม แต่พอดี – เพราะความหวานจากน้ำตาลเป็นพลังงานที่สูงเกินไป เป็นพลังงานที่ไม่มีเส้นใยอาหาร ไม่มีสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ใดๆ ยิ่งกินน้ำตาลเขาไปมากเท่าใด ก็ยิ่งไปแย่งโคเวตาของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน และไม่ควรบริโภคโซเดียมเกินวันละ 2,400 มก. หรือเท่ากับน้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ ควรกินอาหารที่มีไขมันแต่พอดี หลีกเลี่ยงของทอด ผัด แกงกะทิ รวมทั้งเลี่ยงการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

3. กินเท่าไร ใช้ให้หมด – แนะนำว่าเราไม่ควรกลัวความเสี่ยงไขมันขึ้นโป๊จุด หรือแกงกะทิแสนอร่อยใด แค่ออกกำลังกายมากขึ้น เช่น ว่ายน้ำ 30 นาที หรือเดินสะสมให้ได้วันละ 30 นาที ในวันที่รู้ตัวว่าไดแคลอรีเยอะเกิน

4. อ่านฉลากโภชนาการให้เป็น – อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง เพราะจะทำให้รู้ว่าอาหารที่กินนั้นมีคุณค่าและให้สารอาหารอะไรบ้าง ให้พลังงานกี่แคลอรี เหมาะกับสุขภาพหรือไม่ เช่น ผู้ที่กำลังลดน้ำหนักก็ควรเลือกอาหารที่ให้พลังงานน้อยๆ ผู้ที่เป็นเบาหวานก็ควรลดน้ำตาล ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงก็ควรเลี่ยงอาหารเค็ม เพียงเท่านี้ ทุกคนก็จะสามารถเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์แถมยังคุ้มค่าใช้จ่ายไปอีกด้วย