

## 4 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ ? กินดี สุขภาพดี? ฝ่าวิกฤติ

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

ห่วงใย สุขภาพ ชีวิต ฝ่าวิกฤติ ด้วยเคล็ดลับ ต่อไปนี้

## 4 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ “กินดี สุขภาพดี” ฝ่าวิกฤติ



ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของคนในยุคตอนนี้ มีเรื่องที่ต้องให้แก้ไขมากมาย ทั้งปัญหาการเมือง และเศรษฐกิจที่รุนแรงจนทำให้ใครหลายคนท้อแท้ไม่อยากจะทำอะไร เรียกได้ว่าปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ รวมทั้งเอาของที่เราเริ่มหายไปทีละนิดก็หาใส่ใจไม่

“เนสท์เล่” จึงได้นำเคล็ดลับไม่ลับในการดูแลสุขภาพของตัวเองและคนที่คุณรักแบบง่ายๆ มาฝากหนุ่มสาวเฮลตี้กัน เพื่อเป็นพลังในการฝ่าอุปสรรคให้ผ่านพ้นไป

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 ชายต้องการ 2,000-2,500 กิโลแคลอรี/วัน ผู้ใช้แรงงานหนัก/ผู้ออกกำลังกายหนักต้องการมากกว่า 3,000 กิโลแคลอรี/วัน

เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ ผู้เชี่ยวชาญได้ให้เคล็ดลับง่ายๆ 4 ข้อในการกินอย่างสมดุลไว้ดังนี้

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



2. กินหวาน มัน เค็ม แต่พอดี – เพราะความหวานจากน้ำตาลเป็นพลังงานที่สูญเสียไป เป็นพลังงานที่ไม่มีเส้นใยอาหาร ไม่มีสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ใดๆ ยิ่งกินน้ำตาลเข้าไปมากเท่าใด ก็ยิ่งไปแย่งโควตาของพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน และไม่ควรรบริโภคโซเดียมเกินวันละ 2,400 มก. หรือเท่ากับน้ำปลา 2 ขอนโต๊ะ เพราะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ ควรกินอาหารที่มีไขมันแต่พอดี หลีกเลี่ยงของทอด ผัด แกงกะทิ รวมทั้งเลี่ยงการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

3. กินเท่าไร ใช้ให้หมด – แนะนำว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงขนมหวานชิ้นโปรด หรือแกงกะทิแสนอร่อยได้ แค่ออกกำลังกายมากขึ้น เช่น ใช้น้ำมันแทนลิปต หรือเดินสะสมให้ได้วันละ 30 นาที ในวันที่รู้ตัวว่าได้แคลอรีเยอะเกิน

4. อ่านฉลากโภชนาการให้เป็น – อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้ง เพราะจะทำให้รู้ว่าอาหารที่กินนั้น มีคุณค่าและให้สารอาหารอะไรบ้าง ให้พลังงานกี่แคลอรี เหมาะกับสุขภาพหรือไม่ เช่น ผู้ที่กำลังลดน้ำหนักก็ควรเลือกอาหารที่ให้พลังงานน้อยๆ ผู้ที่เป็นเบาหวานก็ควรลดน้ำตาล ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงก็ควรเลี่ยงอาหารเค็ม เพียงเท่านี้ ทุกคนก็จะสามารถเปรียบเทียบและตัดสินใจเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีประโยชน์แถมยังคุ้มค่าเงินที่จ่ายไปอีกด้วย

ที่มา ASTVผู้จัดการออนไลน์

Posted by : applevip ขอขอบคุณ<http://blog.eduzones.com/applezavip/25037> ครับ