

## อาหารกับสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 3 มิ.ย. 2552

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้มีการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ ทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆและจะเลือกกินอย่างไร เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ จะช่วยให้มีการพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ ทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

ดังนั้นการกินอาหารเพื่อที่จะทำให้มีสุขภาพดี จึงควรกินอาหารหลายๆอย่างหลายชนิด ในปริมาณที่เหมาะสมกับ อายุ เพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละคน โดยยึดหลักโภชนาการ อาหารสุขภาพก็คือ อาหารหลัก 5 หมู่นั่นเอง

การกินอาหาร ไม่ควรกินเฉพาะความอร่อยเท่านั้น ควรคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าของอาหารแต่ละชนิด เพราะอาหารจะไปช่วยสร้างเสริมและบำรุงร่างกาย

### อาหารอายุยืน

อาหารอายุยืนที่ว่าก็คือ **โยเกิร์ต** ทุกภาษาให้ความหมายเดียวกันคือ **อายุยืน**

ตำรับอาหารที่ทำให้คนกระชุ่มกระชวยและไม่แก่เกินวัย จะต้องมี **โยเกิร์ต** รวมอยู่ด้วยเสมอ

ซึ่งใน**โยเกิร์ต** จะมีสารอาหารที่มีคุณค่าหลายอย่าง เช่นในปริมาณ 1 แก้ว มีโปรตีน 8 กรัม ไขมัน 4 กรัม ให้พลังงานความร้อน 140 แคลอรี

จะเห็นได้ว่า **โยเกิร์ต** มีอัตราส่วนระหว่าง โปรตีนกับไขมันสูงมาก คือ 2 ต่อ 1 และ

แคลอรีก็สูง

อาหารอย่างอื่นที่ช่วยให้อายุยืน สุขภาพดี รองลงมาจากโยเกิร์ต มีอยู่หลายอย่าง ในที่นี้ขอแนะนำเพียงอย่างเดียวก่อนคือ **แบล็คทรีเคิล** หรือภาษาบ้านเราก็คือ **กากน้ำตาลหรือโมแลส** นั่นเอง ซึ่งอันที่จริงก็คือน้ำเชื่อมที่เหลือจากผลึกน้ำตาล (เป็นของเหลวที่ได้จากการเคี่ยวน้ำจากอ้อยหรือ

จากน้ำตาลทรายแดง น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด)

ส่วนผลึกน้ำตาลนั้นตกอยู่ข้างล่าง ชั้นบนเป็นน้ำเชื่อม**โมแลส** ประกอบด้วย กากน้ำตาล แร่ธาตุต่างๆและวิตามิน

การนำ **แบล็คทรีเคิล** ไปใช้ในการกิน เราจะกินโดยนำไปผสมในนมหรือใช้แทนน้ำตาลรสชาติหวานอร่อย กลิ่นหอมชวนกินดี

ทดลองนำไปใช้ปรุงกิน อาจช่วยทำให้ชีวิตของเรายืนยาวยิ่งขึ้นไป