

## 10 วิธีการกินอาหาร.....เพื่อสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2552

### 10 วิธีการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ในแต่ละวันเราจำเป็นต้องรับประทานอาหารมากมาย มีคำแนะนำจากหลายสำนักให้กินนั้นห้ามกินนั้นจนไม่รู้จะเชื่อใครดี วันนี้เราจึงมีเคล็ดลับบางๆ ของการกินให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพอย่างเต็มที่มาฝาก

**1. กินอาหารเช้า** เป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่ส่งผลต่อจิตใจ และพลังชีวิตของคุณไปตลอดทั้งวัน และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ทำให้คุณกินอาหารในมื้ออื่นๆ น้อยลง

**2. เปลี่ยนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร** ยอมจ่ายแพงสักนิดใช้น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ปรุงอาหารแทนน้ำมันแบบเดิมที่เคยใช้ เพราะเป็นไขมันที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็นประโยชน์ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี

**3. ดื่มน้ำให้มากขึ้น** คุณควรดื่มน้ำวันละ 2 ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในรายที่ไตทำงานผิดปกติ) เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันฟุระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด จะทำให้สดชื่นตลอดวันเลยทีเดียว

**4. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก** ด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัวทั้งก้าง เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

**5. บอกลาขนมและของกินจุบจิบ** ตัดของโปรดประเภทโดนัท ดูกี้ เค้กหน้าครีมหนานุ่ม ออกจากชีวิตบ้าง แล้วยุ่หมากินผลไม้เป็นของว่างแทน วิตามิน และกากใยในผลไม้ มีประโยชน์กว่าไขมัน และน้ำตาลจากขนมหวานเป็นไหนๆ

**6. สร้างความคุ้นเคยกับการกินธัญพืชและข้าวกล้อง** เมล็ดทานตะวัน ข้าวฟ่างและลูกเดี๋ยย รวมทั้งข้าวกล้องที่เคยคิดว่าเป็นอาหารนก ได้มีการศึกษาและค้นคว้าแล้ว พบว่า ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจถึง 1 ใน 3 เลยทีเดียว เพราะอุดมไปด้วยไฟเบอร์ ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

**7. จัดน้ำชาให้ตัวเอง** ทั้งชาดำ ชาเขียว ชาอูหลง หรือเอิร์ลกรวย ล้วนแล้วแต่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ การดื่มน้ำวันละ 1 ถึง 3 แก้ว ช่วยลดอัตราเสี่ยงมะเร็งกระเพาะอาหารถึง 30%

**8. กินให้ครบทุกสิ่งทั้งธรรมชาติ** คุณต้องพยายามรับประทานผักผลไม้ต่างๆ ให้หลากหลาย เป็นต้นว่า สีส้มมะเขือเทศ สีม่วงองุ่น สีเขียวบร็อกโคลี่ สีส้มแครอท อายัดติดต่อกับการกินอะไรเพียงอย่างเดียว เพราะพืชต่างสีกัน มีสารอาหารต่างชนิดกัน แถมยังเป็นการเพิ่มสีสันการกินให้ดูน่ากินด้วย

**9. เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนรักปลา** การกินปลาอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีน ที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ และบำรุงเซลล์สมอง ทั้งยังมีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนที่ต้องการหุ่นเพรียวลมเป็นที่สุด

**10. กินถั่วให้เป็นนิสัย** ทำให้ถั่วเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คุณต้องกินทุกวัน วันละสัก 2 ช้อน ไม่ว่าจะเป็นของหวานของคาว หรือวุ้นวุ้นก็ทั้งโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุสำคัญๆ หลายชนิด ต่างพากันไปชุมนุมอยู่ในถั่วเหล่านี้ ควรกินถั่วอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรกินครั้งละมากๆ เพราะมีแคลอรีสูง อาจทำให้อ้วนได้

**ถ้าปฏิบัติให้ครบทุกข้อตามคำแนะนำข้างต้นนี้จนเป็นนิสัย สุขภาพดีๆ จะไปไหนเสีย !!**