

## เคล็ดลับในการเลือกอาหารไขมันต่ำ

นำเสนอเมื่อ : 9 ก.ย. 2552

คนที่กำลังลดน้ำหนักก็ยังคงต้องทานอาหารที่ไขมันต่ำกัน แต่จะเลือกอาหารชนิดไหนได้บ้าง บางคนยังคงสับสนอยู่ วันนี้เลดีทิปมีตัวอย่างอาหารไขมันต่ำมาให้เลือกทานกันคะ

### อาหารเช้า

มีผลไม้ หรือน้ำผลไม้ 100% 1/2 - 1 แก้ว

ข้าว แป้ง ขนมปัง เลือกชนิดที่ไม่ขัดสี หรือขัดสีน้อยจะได้เพิ่มใยอาหาร (วันละ 6-8 ทัพพี)

ใช้น้ำมันให้น้อยที่สุด เพราะต้องสงวนไว้ใช้ในมือเย็น (เพราะกินกับข้าวหลายอย่าง)

เพิ่มผักในมือเช้า 1 ทัพพี

### อาหารว่าง

เลือกกินผลไม้แทนขนมอบประเภทเบเกอรี่

เครื่องดื่มร้อนหรือเย็นไม่ใสครีมผง ถ้าใช้นมขอเป็นนมไขมันต่ำ

### อาหารกลางวัน

เลือกอาหารจานด่วนแบบไขมันน้อย ถ้าเป็นของทอดกรอบ ผัด จะมีน้ำมันมาก

อาหารจานด่วนที่มีหลายขั้นตอน เช่น ข้าวผัดใส่ไข่ ก๋วยเตี๋ยวผัด กระเพาะปลา แต่ละขั้นตอนจะเพิ่มน้ำมันทุกครั้งจึงควรเลี่ยง

อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวน้ำ ไม่ต้องใส่น้ำมันเจียว แต่ขอผักเพิ่ม ขอหมูชิ้นไม่ติดมันแทน หมูสับปนมันและไม่ใส่เครื่องใน

ขนมหวานถ้าอยากรับประทาน ไม่ราดหน้าด้วยกะทิ หรือจะเปลี่ยนเป็นผลไม้หลายรส ก็ดีกว่าเป็นไหนๆ

เติมน้ำสะอาดแทนเครื่องดื่มเย็นประเภทยกัลล (กาแฟร้อนใส่นมเยอะๆ)

## อาหารเย็น

เลือกไม่ซื้อกับข้าวสำเร็จรูปที่มีกะทิ ผัดเผ็ดแบบทอดกรอบ น้ำมันลอยหน้า แกงจืดที่ซื้อ มาควรรุ่นไหนรอนๆ ก่อนรับประทาน ถ้ามีน้ำมันกระเทียมเจียวลอยหน้าก็จะได้ตัดออกง่าย

ถ้าชอบผัดผักให้ปรุงแบบไทยสไตล์ฝรั่ง คือใช้น้ำมันแต่น้อย

เลือกอาหารที่ปรุงแบบ อบ ต้ม ย่าง นึ่ง ยำ ลาบ ตุ่น ดีกว่าทอดหรือผัด

เพิ่มผลไม้หวานน้อยๆ เสริมเข้าไป

## อาหารเพื่อสุขภาพ

ข้าว - แป้ง : เลือกที่ผ่านการขัดสีน้อย

ผัก - ผลไม้ : เลือกรับประทานสดหรือเป็นกระป๋อง แต่ไม่ใช่ทุเรียน อโวคาโด ลำไย มะพร้าวกะทิ

เนื้อสัตว์ : เลือกปลา เต้าหู้ ถั่วเมล็ดแห้ง แทนเนื้อสัตว์ที่มีมัน หนัง หรืออาหารแปรรูป

นมและผลิตภัณฑ์จากนม : เลือกนมไขมันต่ำ ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีส่วนผสมของครีม

ไขมัน : เลือกน้ำมันพืชแทนไขมันจากสัตว์ กะทิ มะพร้าว

## ใยอาหารเกี่ยวข้องกับอะไรด้วย

ใยอาหารมี 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 จะช่วยกวาดล้างลำไส้ให้สะอาด ป้องกันมะเร็งลำไส้ ได้แก่ พวกก้านผักต่างๆ ส่วนอีกประเภทหนึ่งจะช่วยโอบอุ้มโคเลสเตอรอลในลำไส้ ออกมากับอุจจาระ พวกนี้ มีใน ผลไม้ ถั่วเมล็ดแห้ง ผลไม้ที่มีน้ำตาลน้อย ได้แก่ แอปเปิ้ล มะกอก ฝรั่ง สตอเบอร์รี่ พุทรา ลูกหมอน ตะขบ ตะลิงปลิง เมล็ดผักบัว สาหร่าย เป็นต้น

## เมื่อไปกินอาหารนอกบ้าน

ร้านอาหารในบ้านเรามาจากทุกทวีป ไม่ว่าจะชิมรสชาติของชาติใดแล้วแต่อร่อยถูกปากคนไทย เราจึงสมบูรณเกินกว่ามาตรฐานชาย-หญิงกันแล้ว เมื่อไปกินอาหารนอกบ้านควรพินิจดังนี้

อาหารพาสต์ฟู๊ด : เลือกที่ไม่ใส่ชีส ใส้กรอก ของทอด ไข่ มายองเนส เลือกเนื้อสัตว์ที่เป็นเนื้ออก รับประทานกับสลัดผักน้ำใส ถ้าเป็นน้ำขุ่นราดหน้าบ่อยๆ ก็พอไหว ส่วนเครื่องดื่มต้องไม่ใสครีม นม หรือประเภทมิลค์เชคก็ไม่ได้นะคะ ไอศกรีมเห็นที่ตองงด แต่ถาดไม่ไหวขอแค่คำสองคำก็น่าจะหายอยากได้ ถ้าเลือกกินอาหารแบบไทย-อีสานได้จะแจ่มมาก

อาหารอิตาเลียน : คงต้องเลี่ยงพวกชีส เนย หรือซอสที่ผสมครีม เลือกเมนูที่ใช้ไขมันมะกอกดีกว่า

อาหารจีน : ส่วนใหญ่ใช้น้ำมันมากและใช้น้ำมันสัตว์มีมัน ผัดผักก็มีน้ำมันมากพอ ดูควรคีบอาหารส่วนบนๆ น้ำมันน้อย หลีกเลียงอาหารที่มีส่วนผสมของเนื้อสัตว์สุบ เพราะมักจะมีมันปนมาก ยิ่งของทอดด้วยแล้วคงตองงดหรือเพียงแคชิมก็พอ ส่วนขนมหวานถ้าเป็นลอยแก้วสบายมากรับประทานได้ แต่ระวังน้ำหนักขึ้นด้วย

อาหารญี่ปุ่น : น่าจะดีกว่าเพราะมีไขมันต่ำที่สุด แต่บางอย่างอาจมีเบคอนหรือมายองเนสผสมอยู่ด้วย คงต้องเลือกเมนูก่อนสั่ง แต่ส่วนใหญ่ออเค

การช่วยให้สุขภาพปลอดภัยไขมันส่วนเกินจากอาหารจะสำเร็จได้คงต้องควบคุมพฤติกรรมการกิน ซึ่งอาจยากสักหน่อยในช่วงแรกๆ แต่ถ้าทำเป็นประจำก็จะกลายเป็นความเคยชิน เมนูอาหารประจำวันของเรามีมากมายหลากหลายเลือดยิ่งอย่างหนึ่งมาเลือกอีกอย่างหนึ่งจึงไม่ใช่เรื่องยาก หรือลดปริมาณการกินอาหารที่มีไขมันลงบ้างก็ยังคงให้คุณอร่อยกับอาหารได้เหมือนเดิม

คุณต้องตั้งมั่นใจโดยบอกตัวเองและคนที่คุณรักว่าไขมันในเลือดสูงสามารถป้องกันได้ด้วยตัวเอง เพียงแค่ลดการกินน้ำตาล ไขมัน เลือกชนิดและส่วนของเนื้อสัตว์ให้ถูกต้อง เพิ่มผัก ผลไม้ ให้ได้ใยอาหาร ควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกายบ้าง และทำจิตใจให้ผ่องใส นั้นแหละชีวิตที่มีคุณภาพและปลอดภัยไขมันที่เป็นต้นเหตุของโรคมามากมาย

ที่มา เลดีทิบดอทคอม