

อาหาร...ที่คนทำงานต้องไม่พลาด

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2552

หนุ่มสาวที่ต้องทำงานอยู่ในออฟฟิศทุกๆ วัน ควรได้รับอาหารเสริมอย่างเต็มที่ มาดูกันว่า อาหารอะไรบ้างที่เหมาะสมกับคนทำงานอย่างเราๆ ค่ะ

1. ข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีวิตามินบีและอีสูง จึงช่วยเพิ่มพลังสมองในการทำงานช่วยป้องกันโรคเหน็บชาที่คนที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานนานๆ มักจะเป็นกัน แถมยังป้องกันโรคสมองเสื่อมในอนาคตได้ด้วย

2. วิตามินบี มีอีกชื่อหนึ่งว่า "สารให้ความกระปรี้กระเปร่า" มีอยู่ในข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท จมูกข้าว ถั่ว เมล็ดทานตะวัน นม กล้วย ส้ม เป็นต้น สาวๆ ที่ทำงานนานจนลาหามพลาด

3. วิตามินซี ที่อยู่ในผักและผลไม้ เช่น ฝรั่ง สตรอเบอร์รี่ น้ำส้มคั้น มะละกอ ฝรั่งคอสี่ กะหล่ำปลี ถั่วถั่วแขก ฯลฯ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญมากในการสร้างฮอร์โมนระดับความเครียด จะดีทำงานอย่างสดใสไปทั้งวันเลย

4. น้ำมันปลา หรือโอเมก้า 3 ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ไซ้ข้ออักเสบ ช่วยลดอาการปวดรอบเดือนและระงับอาการซึมเศร้า เบื่อหน่ายจากการทำงานได้ด้วย

5. ผักใบเขียวอย่างตำลึง คะน้า เป็นอาหารกลุ่มโครินที่มีวิตามินบี ซึ่งช่วยเพิ่มความจำและสมาธิ

6. ต้มหัว 8 แก้วต่อวัน เพื่อป้องกันอาการอ่อนเพลีย และการเป็นตะคริวจากการนั่งหรือยืนนานๆ แถมยังช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสด้วย สาวๆ ที่ทำงานในห้องแอร์ตลอดวันยิ่งควรดื่มบ่อยๆ เพื่อไม่ให้ผิวแห้ง

7. น้ำใบข้าว ทำงานมาทั้งวันช่วงบ่าย สาวๆ ก็คงจะเพลีย ขอนแนะนำให้ดื่มน้ำใบข้าวบวกเพราะเป็นน้ำเพิ่มพลังชั้นยอด เป็นยาบำรุงแก้อ่อนเพลียช่วยไทร่างกายผ่อนคลาย เสริมสร้างความจำและช่วยให้สมองทำงานได้ดีด้วย

8. ทานของหวานหลังอาหารกลางวัน จะทำคงความสดชื่นได้ยาวนานขึ้น เพราะรสเปรี้ยวและรสหวานนั้นจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นในร่างกาย ยิ่งตอนบ่ายๆ อาจจจะง่วง ผลไม้รสเปรี้ยวคือคำตอบของคุณ ไม่ว่าจะเป็นมะม่วงหรือผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ต่างๆ จะกระตุ้นให้สาว ๆ กระปรี้กระเปร่าขึ้นได้

9. ถั่ว ยิ่งคนที่ต้องใช้สายตาเพ่งหน้าจอกอมพิวเตอร์ หรืองานที่ต้องใช้สายตาานานๆ ควรจะมีถั่วติดโต๊ะไว้ด้วย เพราะถั่วมีวิตามินบี 2 บำรุงสายตาได้ดี

10. วิตามินซีและธาตุเหล็ก เพราะเวลาที่มีรอบเดือนร่างกายจะขาดธาตุเหล็ก ทำให้เหนื่อยง่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิช่วงนั้นของเดือนจึงเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่สาว ๆ อย่งเราต้องทานวิตามินซี และธาตุเหล็กมากๆ วิตามินซีจะช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็กเข้าสู่ร่างกายได้ดีขึ้น

11. ชาเขียว นอกจากจะทำให้ลมหายใจสดชื่นไม่มีกลิ่นปากแล้ว ถึงชาเขียวที่ทานแล้วยังช่วยลดมลพิษในห้องทำงานได้ด้วย แค่ว่าทั้งไว้เฉยๆ มันก็จะดูดฝุ่นละอองให้เราเอง ทำให้ลดการเป็นภูมิแพ้ไปโดยอัตโนมัติ

12. ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัดในมื้อเช้า เพราะในตอนเช้าร่างกายของเรายังปรับตัวไม่ทันกับรสชาติเผ็ดร้อน แซ่ๆ ควรทานเป็นอาหารรสกลางๆ ไปก่อนจะดีกว่า

13. ดื่มน้ำผลไม้ 1 แก้ว ก่อนจะดื่มกาแฟควรดื่มน้ำผลไม้ก่อน 1 แก้ว เพราะการดื่มกาแฟโดยที่ไม่มีอะไรรองท้องจะช่วยเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าได้ไม่นาน หลังจากนั้นจะกลับมามีอาการง่วงเหมือนเดิม และไม่ควรรดกาแฟเกิน 3 แก้วต่อวัน เพื่อไม่ให้ได้รับคาเฟอีนมากเกินไป

14. งดคาเฟอีนในเวลาเย็น เพราะอาจทำให้นอนไม่หลับ ส่งผลให้สมองพักผ่อนไม่เพียงพอ พอตื่นขึ้นมาสมองก็จะล้า คิดอะไรไม่ออกทำงานได้ไม่เต็มที่

15. หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มและมันจัดในมื้อเที่ยง เพราะอาหารที่มีไขมันสูงหรือเค็มจะทำให้เกิดการสะสม มีผลให้ร่างกายเคลื่อนไหวช้า ขาดความคล่องตัวที่คนทำงานต้องมี