

เตือนภัย.....เรื่องการกิน

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

ความกดดันจากหน้าที่การงานและชั่วโมงการทำงานอันแสนยาวนาน ทำให้คนส่วนใหญ่มองข้ามเรื่องที่มีความสำคัญหลาย ๆ เรื่องไป เช่น เรื่องการรับประทานอาหารและคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายควรจะได้รับ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมนัก เช่น ดื่มกาแฟมากเกินไป รับประทานอาหารไม่ครบมื้อ ทานของจุบจิบที่ไม่มีประโยชน์ และลดน้ำหนักโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

พฤติกรรมที่ไม่ดีเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อสุขภาพหลายประการ เช่น การลดน้ำหนักด้วยการงดโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ ส่งผลให้อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่ายและขาดสมาธิ ส่วนการได้รับปริมาณคาเฟอีนมากเกินไปจะทำให้หัวใจเต้นเร็วและเกิดการนอนไม่หลับตามมา ที่สำคัญก็คือ การได้รับสารอาหารไม่พอเพียง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติของร่างกายทำงานไม่เต็มที่ ส่งผลให้เจ็บป่วยและเครียดมากกว่าเดิม และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย จึงขอแนะนำข้อควรปฏิบัติ ๗ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงให้ลองทำกัน ดังนี้



+ + ควรให้ความสำคัญกับมื้อเช้า เพราะการรับประทานอาหารเช้าที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการอย่างเต็มอ้อม จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในปริมาณที่เหมาะสม

+ + หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟในปริมาณที่มากเกินไป ลองหันมาลองดื่มชาเขียวดูบ้าง เลือกดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

+ + ดัดของว่างที่มีประโยชน์รับประทานที่โต๊ะทำงานบ้าง เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงแค่วางหนึ่งของการเริ่มต้นการมีสุขภาพที่ดีของตัวเอง

ที่มา : ku.ac.th