

เชื่อไหมว่าอาหารมือเช้า ช่วยคุณควบคุมน้ำหนักได้

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2552

อาหารมือเช้า ไม่เพียงแต่จะช่วยคุณรักษาสุขภาพและทำให้ผอมเพรียว แต่ยังเป็นวิธีการเห็นความ

สำคัญของการใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะแบบง่ายๆ ด้วย

มือเช้าั้น...สำคัญไฉน

งานวิจัยจำนวนมากในช่วง 20 ปีที่ผ่านมาบ่งชี้ว่า นี่คือน้ำหนักที่สำคัญที่สุดของวันด้วย

เหตุผลต่อไปนี้

- ทำให้เราได้รับสารอาหารครบถ้วนขึ้น อาหารเช้าๆ อย่างขนมปังกับแยม ซีเรียล นม และ ผลไม้ ก็ให้สารอาหารมากมาย ทั้งแคลเซียม วิตามินบี 6 โฟเลต ไรโบฟลาวิน และธาตุเหล็ก
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง เด็กที่กินอาหารเช้าเรียนรู้ได้ดีกว่า สอบได้คะแนนมากกว่า และมีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อยกว่า นี่คือน้ำหนักที่สำคัญที่สุดของวันด้วย
- กินอาหารมากขึ้นเท่าไรในตอนเช้า พวกเขาก็ยิ่งบริโภคน้อยลงตลอดทั้งวัน

ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก คนเรามากชอบงดอาหารเช้าเพื่อควบคุมน้ำหนักแต่กลับทำให้การลด

น้ำหนักล้มเหลว เพราะการงดอาหารเช้าทำให้หิวมากขึ้นในช่วงหลังๆ ของวัน และส่งผลให้บริโภค

มากขึ้น ในการวิจัยของมหาวิทยาลัยเท็กซัส ในเมืองเอลปาโซ ซึ่งศึกษาการจดบันทึกการกินอา

หารของหญิงและชาย 586 คน พบว่ายิ่งคนเร

เริ่มต้นมือเช้าคุณภาพ

การกินอาหารเช้าอาจช่วยให้คุณมีพลังความสามารถเพิ่มมากขึ้นในช่วงสายหรือกลางวัน

มีสมาธิในการทำงานและแก้ปัญหา มีความสนใจได้ยาวนานกว่า

ทั้งยังช่วยลดความหงุดหงิดและเพิ่มความอดทนอดกลั้นได้ดีกว่าด้วย เอาล่ะ เมื่อเราเห็น

ประโยชน์แล้ว ก็หันมาใส่ใจกับอาหารเช้าได้แล้ว

วางแผนไว้ล่วงหน้า ปรับปรุงคุณภาพทางโภชนาการของอาหารเช้าให้ประสบความสำเร็จ
คือการเตรียมการไว้ล่วงหน้าสักหนึ่งคืน และใช้เวลาเพียงเล็กน้อยในช่วงเช้าเพื่อลงมือจัดอาหาร

เช้าที่ง่ายและได้ประโยชน์ครบถ้วน ช่วยสร้างความรู้สึกสนุกสนาน การเลือกรับประทานอาหาร

อย่างฉลาดและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน สำหรับการเริ่มต้นใหม่ จะช่วยทำให้เวลาที่

เหลือในวันนั้นมีศักยภาพมากขึ้น

❌ เลือกอาหารเข้าอย่างง่าย คนส่วนใหญ่มักอ้างเหตุผลของการไม่ทานอาหารเช้าเพราะ “ไม่หิว ” หรือ “ไม่มีเวลา ” แต่อุปสรรคนั้น แท้จริงใจเพียงแคเลือกเมนูอาหารเช้าที่ปรุงง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก

สำหรับคนที่ชินกับการไม่ทานอาหารเช้า เริ่มจากกินนิด ๆ หน่อย ๆ ปริมาณน้อย ๆ และตั้งใจทำให้กลายเป็นกิจวัตรประจำวันของคุณให้ได้ก็พอ

❌ เน้นไขมันต่ำ เส้นใยสูง อาหารที่มีเส้นใยสูงดีต่อระบบย่อยอาหารและการควบคุมน้ำหนักตัว อาหารมือเขาคควรมีปริมาณเส้นใย 3-5 กรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค การเลือกรับประทานขนมปัง

โฮลวีต กับแยม Best foods สูตรเพิ่มเนื้อผลไม้เป็นอาหารเช้าแรกของวันจะช่วยให้ร่างกายของเราได้รับปริมาณสารอาหารประเภทเส้นใยสูง ไขมันต่ำ อีกทั้งยังได้วิตามินซีจากผลไม้ในแยมด้วย และให้พลังงาน โดยไม่ทำให้กระเพาะทำงานหนักเกินไป